

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 56»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г



Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования  
для детей с ТНР  
учебного предмета  
«Физическая культура»

Курган  
2020 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598, зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847) в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373, зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785) в действующей редакции;
- с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи. (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) МБОУ города Кургана «СОШ № 56», утвержденной приказом № 61 л/1 от 17.04.2019 г.;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МБОУ "СОШ № 56" № 85 от 31 августа 2020 года;
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 24 декабря 2020 № 5/20);
- Примерной рабочей программы учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16);
- Рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха, 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, 2019.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В программе по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его адаптации и самоопределения в жизни.

***ЦЕЛЬ*** - *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.*

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков..

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма кнеблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассной работы, физкультурно–массовыми и спортивными мероприятиями - ***достигается формирование физической культуры личности.*** Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности и разносторонней физической подготовленностью.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

**Реализацию:**

- *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными

особенностями обучающихся, с разным уровнем их двигательных и психических способностей, материально-технической оснащённости учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения;

- принципа демократизации, который выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству;
- принципа гуманизации педагогического процесса заключается в учёте

индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

- Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогике сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение

учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

#### **Соблюдение:**

- дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- деятельностного подхода - в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

#### **Усиление:**

Интенсификации и оптимизации обучения - состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- Оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Расширение:** Межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; в сфере физической культуры из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## 2.Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность

физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой. Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физической деятельности», «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

### 3. Описание места учебного предмета

Предмет «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.

Раздел «Плавание» в связи с отсутствием плавательного бассейна изучается теоретически со 2 по 4 класс.

### 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**Регулятивные универсальные учебные действия** обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности: целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно); планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата, составление плана и последовательности действий); прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик); контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона); коррекцию (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами); оценку (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы); саморегуляцию (способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий).

**Познавательные универсальные учебные действия** включают общеучебные и логические универсальные учебные действия.



Формируя **общеучебные универсальные действия**, обучающихся с ТНР учат самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять поиск и отбор необходимой информации, в том числе с использованием общедоступных в начальной школе инструментов информационных и коммуникационных технологий и источников информации; структурировать знания; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности; владеть приемами и видами смыслового чтения в зависимости от цели и характера текста (художественный, научный, публицистический и т.д.); формулировать проблему, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении задач творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют **знаково-символические действия**. Программой предусматривается формирование таких знаково-символических действий, как моделирование (преобразование объекта из чувственной формы в модель, в которой выделены существенные характеристики объекта) и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Овладение **логическими универсальными действиями** способствует совершенствованию у обучающихся с ТНР умений осуществлять основные мыслительные операции (анализ, синтез, сериация, классификация, установление причинно-следственных связей и т.д.) и на этой основе делать умозаключения, выдвигать гипотезы и доказывать их.

**Коммуникативные универсальные учебные действия** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Формируя **коммуникативные универсальные учебные действия**, обучающихся с ТНР учат планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определяя его цели, функции участников, способы взаимодействия; разрешать конфликты, выявляя, идентифицируя проблему, осуществляя поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализацию; управлять поведением партнёра; уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современными средствами коммуникации.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

Они носят метапредметный характер; обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех ступеней образовательного процесса; лежат в основе организации и регуляции любой деятельности обучающегося независимо от ее предметного содержания.

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

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО отражают требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передают специфику образовательной деятельности с учащимися с тяжелыми нарушениями речи, соответствуют их возрастным возможностям и особым образовательным потребностям. Планируемые результаты уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки этих результатов. В соответствии с требованиями к результатам ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ в структуре выделены три группы планируемых результатов:

**Личностные результаты** освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО\*:

- 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.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО\*:

- 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 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 других) 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.

**Предметные результаты** освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

- мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
  - представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений.
  - ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;
  - интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (дыхательная гимнастика, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой;

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 корригирующих 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.

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

#### **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;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *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:***

- *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.*

## 6. Содержание учебного предмета

Физическая культура.

Основные задачи реализации содержания:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

### **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. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

**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.***

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

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

***Акробатические комбинации.*** Например: 1) мост из положения 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.



**Плавание.** История возникновения и развития плавания как вида спорта. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

**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. «Народные подвижные игры».** Игры, отражающие отношение человека к природе:

«два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись, рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавку», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

**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 корректирующих 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 учебного предмета по классам**

#### **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 (66ч)***

"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 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 асимметричными 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 3x5м, 3x 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 15 м. Соревнования (до 60 м).*

*Игры и эстафеты с бегом на местности.*

*Преодоление препятствий.*

*Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «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 30-40 см) 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 «Парашиютисты», «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 (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) 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 6 мин). 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 1км.*

**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 (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».

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «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.

### **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:

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 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.)**

**История развития физической культуры и 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, показателей осанки и физических качеств.**

*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 (62ч)**

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 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 одноименными и разноименными 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:**

Упражнения в группировке. Упоры, седы. **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 висте спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.*

*Вис на согнутых руках.*

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

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

**Гимнастическая комбинация:**

**Из виста стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вист сзади согнувшись, опускание назад в вист стоя и обратное движение через вист 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?», «Парашиютист», «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 60 см).*

*Перелезание через гимнастического коня.*

*Подтягивание в висте 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 асимметричными 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.*

*Разновидности ходьбы: 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 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный, до 3-7 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 180°, 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 (2х2м) 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:** *Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.*

**Подъёмы и спуски с небольших склонов.**

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «полуёлочкой».*

*Торможение «плугом».*

*Передвижения на лыжах 1-1,5 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», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «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. Приём двумя руками над головой сверху, снизу. Передача мяча снизу, двумя руками сверху.

**подвижные игры на материале волейбола**: «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей»,

**Гандбол** 5 часов

**Специальные передвижения без мяча**; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Приём двумя руками и передача мяча одной рукой; **броски мяча в ворота с места**; **подвижные игры на материале гандбола**: «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в обруч».

**«Народные подвижные игры»**. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «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.

**Плавание**. История возникновения и развития плавания как вида спорта. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Словарь терминов и определений по плаванию. Режим дня при занятиях плаванием.

## 2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

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

**Обучающийся научится:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);



- 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:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 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 закалывающих 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 (62ч)**

#### **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 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, противходом, 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 висе.*

**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 асимметричными 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 захлестыванием 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<sup>0</sup>, 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; подборание 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».*

**«Народные подвижные игры».** Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «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.*

**Плавание.** Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Личная гигиена во время занятий плаванием.



В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

- физической культуре и ее содержанию 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:

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 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.** 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.

#### **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 (62ч)**

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.*

**Организирующие 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 виси.*

*Подтягивания в виси.*

**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», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».*

**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 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 асимметричными 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 подсчётом, 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 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость.*

*Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием 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 вполосилы (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 (1,5x1,5м) 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:**

*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.**

*Игры на лыжах: «Лопта 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 (5 часов):**

*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, брошенного 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 5 м*

*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 (5часов):**

*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.*

**«Народные подвижные игры».** Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

**Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта.

**Плавание.** Характеристика стилей плавания. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

#### 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:**

- 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:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	-физическая культура	4	1	1	1	1
	-из истории физической культуры	4	1	1	1	1
	-физические упражнения	4	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	-самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
	-самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1
	-самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>240</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
	-гимнастика с основами акробатики	56	14	14	14	14
	-легкая атлетика	72	18	18	18	18
	-подвижные игры и спортивные игры:	70	16	18	18	18
	футбол	12	3	3	3	3
	баскетбол	20	5	5	5	5
	волейбол	19	4	5	5	5
	гандбол	19	4	5	5	5
	«Народные подвижные игры»	в процессе урока				
	-лыжные гонки	42	12	10	10	10
	-плавание	6		2	2	2
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	в содержании соответствующих разделов программы				
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	в содержании соответствующих разделов программы				
	<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</b>	в процессе урока				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **Содержание (коррекционная работа)**

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в концепции Специального федерального государственного образовательного стандарта (СФГОС), направленную на:

-реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

-коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

-формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ МОиН РФ № 2357 от 22.09.2011 г.).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель – определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с речевой недостаточностью, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного

года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и гимнастики. Дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

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

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

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

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

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

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

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства по специальной программе медицинскими работниками. Школьники специальной медицинской группы обязательно должны посещать группы ЛФК.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 1 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата проведения

<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</b>				
<b>1</b>	<b>1</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня, его содержание и правила планирования. Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игры «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены, «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	<p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
<b>Беговые упражнения(7ч)</b>				
<b>2</b>	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Бег с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Два мороза»,	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p>	
<b>3</b>	<b>2</b>	Бег 30 м. Челночный бег 3х5м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». «Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Сохрани равновесие».	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами.</b></p>	
<b>4</b>	<b>3</b>	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м. Челночный бег 3х 10м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p>	
<b>5</b>	<b>4</b>	Бег из различных исходных положений. Смешанное передвижение до 600м. Эстафеты с бегом на скорость. «Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств «Собери кегли».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая</p>	

6	5	Смешанное передвижение до 800м. Бег с ускорением от 10 до 15м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	дистанция».	
7	6	Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры: «Вызов номера», «Воробы и вороны».		
8	7	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Преодоление препятствий. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
<b>Прыжковые упражнения: (2ч)</b>				
9	1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 <sup>0</sup> ; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах, в длину с места. Прыжки со скакалкой: через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
10	2	Прыжок с разбега с отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги; с высоты до 30 см. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
<b>Броски большого мяча на дальность разными способами, метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (2ч)</b>				
11	1	Броски мяча(0,5кг-1кг) двумя руками от груди вперёд-	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные	



		вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель(2х2м) с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч».	движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. <b>Описывать</b> технику бросков и метаний.	
12	2	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».	<b>Осваивать</b> технику бросков и метаний. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</b>				
13	1	История развития физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Анализировать</b> причины возникновения физической культуры.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность . Подвижные и спортивные игры</b>				
<b>На материале спортивных игр. Футбола (3ч)</b>				
14	1	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игра, «Точный расчет».	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
15	2	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного-двух шагов. Игра «Компас».	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
16	3	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игры «Точная передача».	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	

			<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	
<b>На материале спортивных игр. Баскетбола (2ч)</b>				
<b>17</b>	<b>1</b>	<p>Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> <p>Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.</p> <p>Подвижные игры: «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта»</p>	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	
<b>18</b>	<b>2</b>	<p>Специальные передвижения без мяча. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении индивидуально, в парах, стоя в шаге. Подвижные игры: «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».</p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	

<b>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</b>				
<b>19</b>	<b>1</b>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц.	
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)</b>				
<b>20</b>	<b>1</b>	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Умение правильно распределять</i> время и соблюдать режим дня. <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14ч).</b>				
<b>Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. (6ч)</b>				
<b>21</b>	<b>1</b>	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Группировка. Упражнения в группировке. Перекаты в группировке. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Пройти бесшумно».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
<b>22</b>	<b>2</b>	Основная стойка. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке, лежа на животе. Сед руки в стороны. Игры «Змейка», «Не ошибись!»	<i>Уметь</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
<b>23</b>	<b>3</b>	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. и из упора стоя на коленях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
<b>24</b>	<b>4</b>	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Упоры, седы, упражнения в группировке. Игра «Совушка», Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	

		осанки. Игра «Не ошибись!»	упражнений.	
25	5	Основная стойка. Построения и перестроения. Повороты направо, налево. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком. Игра «Пройти бесшумно»,	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
26	6	Строевые команды. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Акробатическая комбинация. Строевые приемы на месте и в движении. Игра «Ползуны».		
<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>				
27	1	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке., стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90 <sup>0</sup> Перешагивание через мячи. Игра «Фигуры»,	<b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
28	2	Лазание по канату Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Упражнения в висе стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Западня».	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
29	3	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастическая комбинация: 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. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
30	4	Опорный прыжок с места через гимнастического козла Гимнастическая комбинация: 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. Игра «Обезьянки»,		
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера: (4ч)</b>				
31	1	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через гимнастического коня. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Три движения»,	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	
32	2	Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор»,		
33	3	Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку. Передвижение по гимнастической стенке. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Обезьянки».		
34	4	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</b>				
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в	

		спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в летнее время года.	игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12ч)</b>				
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Передвижения на лыжах разными способами: ступающий шаг без палок.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
37	2	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах.		
38	3	Особенности дыхания. Ступающий шаг с палками. Повороты: переступанием на месте. Упражнения на координацию.		
39	4	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Передвижения на лыжах разными способами: скользящий шаг без палок. Повороты переступанием после движения.		
40	5	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
41	6	Скользящий шаг. Эстафета в передвижениях на лыжах.		
42	7	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м.		
43	8	Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
44	9	Подъемы и спуски под углом. Повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 1км.		

45	10	Подъемы и спуски под углом. Передвижения на лыжах до 1км. Упражнения на выносливость		
46	11	Прохождение дистанции 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
47	12	Передвижения на лыжах разными способами. Подъемы и спуски под уклон. На материале Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (11ч)</b>				
<b>На материале спортивных игр. Баскетбол (3ч)</b>				
48	1	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игры : «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах».«К своим флажкам»,	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	
49	2	Ловля, передача, броски. ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Игры: «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Два мороза»,		
50	3	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		

			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
<b>На материале спортивных игр. Волейбол (4ч)</b>				
51	1	Подбрасывание мяча. Игры «Класс, смирно!», «Капитаны».	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
52	2	Приём и передача мяча. Игра «Октябрята», «Попрыгунчики-воробушки».		
53	3	Подача мяча. Игра «Метко в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде».		
54	4	Приём и передача мяча. подача мяча. Игра «Погрузка арбузов»,		
<b>На материале спортивных игр. Гандбол (4ч)</b>				
55	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия	
56	2	Приём и передача мяча в парах. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»,		



57	3	Броски мяча в ворота. Игры: «Брось — поймай», « <i>Лисы и куры</i> ».	проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
58	4	Приём и передача мяча в парах. Броски мяча в ворота. Игры: «Выстрел в небо», « <i>Точный расчет</i> ».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
<b>Способы физкультурной деятельности.</b>				
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
59	1	Измерение показателей осанки. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Контролировать</b> осанку в течение дня.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
<b>Прыжковые упражнения. Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>				
60	1	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча на дальность разными способами.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <b>Описывать</b> технику бросков	
61	2	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в		

		вертикальную и горизонтальную цель. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении техники метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.	
62	3	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние и на дальность.		
<b>Беговые упражнения (4ч)</b>				
63	1	Бег прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, коротким, средним и длинным шагом, Равномерный, медленный бег до 3 мин. Бег (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений	
64	2	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег в заданном коридоре. Высокий старт с последующим ускорением. Соревнования (до 60 м). Подвижная	<b>Осваивать технику бега различными способами</b>	

		игра: «Совушка».	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
65	3	6-минутный бег. Челночный бег. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,		
66	4	Кросс 1 км. Игры и эстафеты с бегом на местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		

## 2 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата проведения
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</b>				
1	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Закаливание организма (обтирание) и правила проведения закаливающих процедур.	<b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека	
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
<b>Беговые упражнения (6ч)</b>				
2	1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. <b>Преодолевать</b> простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	
3	2	Равномерный медленный бег 4 мин. Челночный бег. Игра «Пятнашки».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в <b>технике беговых упражнений.</b>	
4	3	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). «День и ночь»	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	
5	4	Бег с ускорением (60 м). Подготовка к выполнению видов	<b>Осваивать</b> универсальные умения	

		испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.	
6	5	Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
7	6	Бег 1 км без учета времени. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	<b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
<b>Прыжковые упражнения (3ч)</b>				
8	1	Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки со скакалкой. Игра «Рыбаки и рыбки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно <b>приземляться в яму на две ноги</b>	
9	2	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений	
10	3	Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. Игра «Команда быстроногих».	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
<b>Броски большого, метание малого мяча (2ч)</b>				
11	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	

		дальше бросит».		
12	2	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. <i>Описывать</i> технику бросков и метаний. <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</b>				
13	1	История развития первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</b>				
14	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игры «Гонка мячей», «Метко в цель» .	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
15	2	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, Игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
16	3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игры «Бросок ногой».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

			<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>				
17	1	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	
18	2	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	
<b>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</b>				

19	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и 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.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	
<b>Способы физической культуры. Самостоятельные занятия (1ч)</b>				
20	1	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).	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (14ч).</b>				
<b>Акробатические упражнения (7ч)</b>				
21	1	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Построение в колонну по одному. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Упражнения в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды . <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
22	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Построение в круг. Упражнения в группировке. Упоры, седы.. Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
23	3	Построение в 2 шеренги. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам . Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	<i>Описывать технику</i> разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать технику</i> акробатических упражнений и акробатических	

		Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
24	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавт».		
25	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Фигуры».		
26	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игры «Фигуры», «Светофор».		
27	7	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Пресс-контроль (30сек) Игра «Запрещенное движение».		
<b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине (4ч)</b>				
28	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния.»	<b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <b>Описывать технику</b> гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
29	2	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах 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. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игры «Кто приходил?».		
30	3	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: приставные шаги; шаг галопа в сторону.		



		Лазание по канату. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игры «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».		
31	4	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса 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. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч )</b>				
32	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.</p> <p><b>Описывать технику</b> гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	
33	2	Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто пришел?», «Слушай сигнал».		
34	3	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		

<b>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</b>				
35	1	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и занятий физическими упражнениями во время прогулок. Игры и развлечения в зимнее время года.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
<b>Лыжные гонки (10ч)</b>				
36	1	Инструктаж по ТБ. 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. Переноска и надевание лыж. Передвижения на лыжах разными способами: Ступающий шаг без палок.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
37	2	Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, значение занятий на лыжах для здорового человека, правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах, требования к одежде при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1км. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
38	3	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<i>Применять правила</i> подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
39	4	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. Игры «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	<i>Объяснять технику</i> выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
40	5	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня».	<i>Осваивать технику</i> поворотов, спусков и подъемов.	

41	6	Скользкий шаг с палками.. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км. Игры «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
42	7	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
43	8	Скользкий шаг с палками. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».		
44	9	Прохождение дистанции 1км- контроль. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
45	10	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км. Эстафеты.		
<b>Плавание (2ч)</b>				
46	1	История возникновения и развития плавания как вида спорта. Основные правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания. <i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по плаванию. <i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию. <i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.	
47	2	Словарь терминов и определений по плаванию. Режим дня при занятиях плаванием. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.		
<b>Спортивные игры (13 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</b>				
48	1	Специальные передвижения без мяча.;Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,	

		движении по прямой шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
49	2	Специальные передвижения без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	
50	3	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (5ч)</b>				
51	1	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Волна». «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей»,	<b>Описывать технику</b> игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать правила</b> безопасности. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Применять правила</b> подбора одежды для занятий на открытом воздухе. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.	
52	2	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками над головой сверху. Игра «Волна».		
53	3	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками снизу. Передача мяча снизу. Игра «Неудобный бросок»,		
54	4	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками над головой сверху. Передача двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «У кого меньше мячей»,		
55	5	Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра. «Неудобный бросок», «У кого		

		меньше мячей».	Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.	
<b>Подвижные игры на основе гандбола(5ч)</b>				
56	1	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Приём двумя руками и передача мяча одной рукой. Игра «Метко в цель».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать правила</b> безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать подвижные игры для активного отдыха. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
57	2	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч соседу».		
58	3	Приём двумя руками и передача мяча одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Попади в обруч».		
59	4	Броски мяча в ворота с места. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
60	5	Комплексная проверочная работа.		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
61	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	

**Лёгкая атлетика (7ч)**

**Прыжковые упражнения. Броски большого, метание малого мяча (3ч)**

62	1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	
63	2	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния в 4-5 м. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки».	<i>Осваивать технику</i> прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	
64	3	Метание малого мяча на дальность с места, метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Бросок набивного мяча. Игры . «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать правила</i> ТБ при выполнении прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. <i>Описывать технику</i> бросков и метаний. <i>Осваивать технику</i> бросков.	

			<p><i>Соблюдать правила</i> ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний.</p>	
<b>Беговые упражнения (4ч)</b>				
65	1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. .</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать технику</i> бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	
66	2	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Эстафеты. Игры «Защита укрепления».		
67	3	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».		
68	4	Бег 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности.		

### 3 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата проведения
<i>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</i>				

1	1	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.	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.</p>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
<b>Беговые упражнения (7ч)</b>				
2	1	Инструктаж по т/б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Игры «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки».	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>	
3	2	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег на результат (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	
4	3	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон».	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>	
5	4	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. «Встречная эстафета». Игры «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».		



6	5	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м),. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	безопасности при выполнении беговых упражнений.	
7	6	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Эстафеты с бегом на скорость.		
8	7	Кросс по слабопересечённой местности до 1км. Эстафеты с бегом на скорость.		
<b>Прыжковые упражнения, броски большого мяча, метание малого мяча(4ч)</b>				
9	1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 <sup>0</sup> , по разметкам. В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжок с высоты 60 см.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из</p>	
10	2	Прыжок в длину с короткого разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.		
11	3	Прыжок в длину с полного разбега. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.		
12	4	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Броски большого 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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		

			<p>различных положений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков и метаний.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.</p>	
<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</b>				
<b>13</b>	<b>1</b>	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр.</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура» у народов Древней Руси и <b>анализировать</b> положительное влияние её компонентов развитие человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (5 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</b>				
<b>14</b>	<b>1</b>	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча, между предметами и с обводкой предметов. Игра <i>«Передай мяч головой»</i>.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	
<b>15</b>	<b>2</b>	<p>Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду</p>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p>	

		и обороне». <i>Игра: «Передал — садись»,</i>	
<b>16</b>	<b>3</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Тактические действия в защите. <i>Игра Мини-футбол.</i>	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>			
<b>17</b>	<b>1</b>	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой., ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
<b>18</b>	<b>2</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
<b>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</b>			
<b>19</b>	<b>1</b>	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.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки <b>Усваивать</b> комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств, подводящих

			упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. <i>Устанавливать</i> связь между развитием физических качеств и основными системами организма.	
<b>Способы физической культуры. Самостоятельные занятия (1ч)</b>				
<b>20</b>	<b>1</b>	Выполнение простейших закалывающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Тест «Проверь себя».	<i>Анализировать</i> правила безопасности при проведении закалывающих процедур. <i>Давать оценку</i> своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». <i>Анализировать</i> ответы своих сверстников. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14ч).</b>				
<b>Акробатические упражнения (7ч)</b>				
<b>21</b>	<b>1</b>	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Западня».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
<b>22</b>	<b>2</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	

		«Готов к труду и обороне».	
23	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Что изменилось?».	упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
24	4	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 2-3 кувырка вперед слитно. Игра «Запрещенное движение».	
25	5	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах. Игра «Светофор».	
26	6	Строевые команды. Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Игра «Космонавты».	
27	7	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация из изученных элементов: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>			
28	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения на низкой перекладине. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <b>Описывать</b> технику гимнастических
29	2	Строевые приемы на месте и в движении. Подтягивания	

		<p>в виси. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса 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.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Обезьянки».</p>	<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических</p>	
30	3	<p>Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, соскок с опорой.</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры».</p>	<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических</p>	
31	4	<p>Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p>	<p>упражнений прикладной направленности.</p>	
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)</b>				
32	1	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических</p>	
33	2	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игры «Резиночка», «Аисты».</p>	<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>	

			разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
<b>34</b>	<b>3</b>	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Медсанбат».		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</b>				
<b>35</b>	<b>1</b>	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение элементарных соревнований. Игры и развлечения в зимнее время года.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (10ч)</b>				
<b>36</b>	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.	
<b>37</b>	<b>2</b>	Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
<b>38</b>	<b>3</b>	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Упражнения на выносливость и координацию.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных	

39	4	Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	<p>дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	
40	5	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием.		
41	6	Попеременный двухшажный ход с палок. Прохождение дистанции 1 км.		
42	7	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах.		
43	8	Попеременный двухшажный ход с палок. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
44	9	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Упражнения на выносливость и координацию.		
45	10	Прохождение дистанции 1 км. - контроль. Эстафеты в передвижениях на лыжах.		
<b>Плавание (2ч)</b>				
46	11	Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	<p><b>Знать и различать</b> виды плавания.</p> <p><b>Определять</b> их сходство и различия.</p> <p><b>Знать</b> основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах.</p> <p><b>Знать и называть</b> инвентарь и оборудование для занятий плаванием.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение занятий плаванием для укрепления здоровья,</p>	



			закаливания и развития физических качеств. <i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.	
47	12	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Личная гигиена во время занятий плаванием. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (13 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</b>				
48	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления, бегом вокруг стоек («змейкой»). Игры «Обгони мяч», «Перестрелка», Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
49	2	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости, бегом вокруг стоек («змейкой»). Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	
50	3	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (5ч)</b>				
51	1	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча. Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных	

		передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Игра «Мяч в воздухе». «Народные подвижные игры». Игра отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Вытолкай соперника за линию».	игр.  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	
52	2	Прием и передача 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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
53	3	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Игра «Передал-садись». «Народные подвижные игры». Игра, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».		
54	4	Многократные передачи в стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».		
55	5	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Пионербол».		
<b>Подвижные игры на основе гандбола(5ч)</b>				
56	1	Специальные передвижения без мяча и с мячом. Приём и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах,	<i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе	

		кругах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом».	совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать подвижные игры для активного отдыха. <b>Включать</b> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
57	2	Приём и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски по воротам с места. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».		
58	3	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). «Народные подвижные игры». Игра, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Перетащи соперника на свою сторону».		
59	4	Приём и передача мяча в движении. Броски по ворота в движении. Игры с ведением мяча.		
60	5	Итоговая контрольная работа.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
<b>Прыжковые упражнения. Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>				
61	1	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Многократные (до 10 прыжков). Прыжок в длину с места.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
62	2	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).		
63	3	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.		

			<p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.</p>	
<b>Беговые упражнения (4ч)</b>				
<b>64</b>	<b>1</b>	Бег на короткие дистанции (30 м). Эстафеты на скорость. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Гуси лебеди».	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p>	
<b>65</b>	<b>2</b>	Бег на короткие дистанции 60м. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	
<b>66</b>	<b>3</b>	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Бег из разных исходных положений. Правила соревнований в беге, прыжках. Игры «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».		

67	4	Кросс по слабопересечённой местности 1 км. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
68	1	Измерение показателей физических качеств. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	<b>Знать</b> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств. <b>Определять</b> основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.	

#### 4 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	Дата проведения
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</b>				
1	1	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. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i> <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i>	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. <b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Давать оценку</b> своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.	
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
<b>Беговые упражнения (7ч)</b>				
2	1	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения	

		скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши».	в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	
3	2	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м). Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	<b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.	
4	3	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м). Игры «Невод», «Салки на марше».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения	
5	4	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета». Игры «Охотники и зайцы», «Наступление».	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по	
6	5	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
7	6	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игры «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц».		
8	7	Кросс (1 км) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».		
<b>Прыжковые упражнения (2ч)</b>				
9	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения	
10	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.	

		(тройной, пятерной, десятерной). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	
<b>Броски большого мяча, метание малого мяча(4ч)</b>				
<b>11</b>	<b>1</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 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. Игры «Невод», «Третий лишний», «Охотники и утки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. <b>Описывать</b> технику бросков и метаний.	
<b>12</b>	<b>2</b>	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние. Игры «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».	<b>Осваивать</b> технику бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</b>				
<b>13</b>	<b>1</b>	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Определять</b> значение олимпийских игр для современного человека. <b>Знать</b> достижения Российских олимпийцев и	

			паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта.	
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</b>				
<b>14</b>	<b>1</b>	Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
<b>15</b>	<b>2</b>	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	
<b>16</b>	<b>3</b>	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>				
<b>17</b>	<b>1</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
<b>18</b>	<b>2</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	



			деятельности.	
<b>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</b>				
<b>19</b>	<b>1</b>	<p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>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.</i></p>	<p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>	
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)</b>				
<b>20</b>	<b>1</b>	<p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p>	<p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур</p> <p><i>В паре со сверстниками уметь моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.</i></p> <p><b>Давать</b> оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (14ч).</b>				
<b>Акробатические упражнения (7ч)</b>				
<b>21</b>	<b>1</b>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж по т/б. Игры «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	
<b>22</b>	<b>2</b>	<p>2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игры «Точный поворот», «Запрещенное движение».</p>	<p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	
<b>23</b>	<b>3</b>	<p>Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Быстро по местам».</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по</p>	

24	4	Гимнастический мост из положения стоя с помощью и самостоятельно. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Ползуны».</i>	взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.</i>	
25	5	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс упражнений для развития мышц туловища.		
26	6	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов: 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. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.		
27	7	Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев. <i>Игра «Западня».</i>		
<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>				
28	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. 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. Эстафеты. Игра, «Обезьянки».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений. <b>Осваивать</b> технику гимнастических	

29	2	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Повороты прыжком на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные шаги. Перелезание через препятствие. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения».	упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	
30	3	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. Игры «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры».		
31	4	Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игры «Веревочка под ногами», «Ниточка-иглочка».		
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)</b>				
32	1	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке. Прыгать на скакалке. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.	
33	2	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игры «Аисты», «Резиночка».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной	

34	3	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Медсанбат».	направленности.	
<b>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</b>				
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организация и проведение спортивных игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам в спортивном зале.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	
<b>Лыжные гонки (10ч)</b>				
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра на лыжах: «Лапта на лыжах».	<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.  <b>Использовать</b> бег на лыжах в организации активного отдыха .	
37	2	Спуск со склона в средней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Игра на лыжах: «Взятие снежного городка».		
38	3	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
39	4	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках. Игра на лыжах: «Кто дальше?».		
40	5	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с		

		поворотами переступанием в конце спуска. Игра на лыжах: «Кто дальше?».		
41	6	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».		
42	7	Спуск с пологих склонов. Подъем «лесенкой», торможение плугом. Игра на лыжах: «Взятие снежного городка».		
43	8	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.		
44	9	Подъем «ёлочкой», торможение упором. Игра на лыжах: «Лапта на лыжах».		
45	10	Прохождение дистанции 1 км -контроль.		
<b>Плавание (2ч)</b>				
46	1	Характеристика стилей плавания. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	<b>Называть</b> стили плавания. <b>Знать</b> их отличия. <b>Знать и называть</b> инвентарь и оборудование для занятий плаванием. <b>Раскрывать</b> значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	
47	2	Форма одежды: плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	<b>Знать, рассказывать и соблюдать</b> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. <b>Знать перечень</b> одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).	
<b>Спортивные игры (13 ч)</b>				
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</b>				
48	1	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на	

		передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
49	2	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжок с двух шагов. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	
50	3	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (5ч)</b>				
51	1	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. 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. Игра «Пионербол».	<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр.  <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
52	2	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). Игра «Пионербол».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	
53	3	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	

		встречных колоннах. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Игры «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
54	4	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол.		
55	5	Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Игра мини-волейбол.		
<b>Подвижные игры на основе гандбола(5ч)</b>				
56	1	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	<b>Применять</b> технику безопасного поведения во время спортивной игры, профилактику травматизма. Знать правила игры. <b>Уметь владеть мячом:</b> держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе игры. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
57	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча в ворота сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения. 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.		
58	3	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.		
59	4	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного		

		нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра в гандбол.		
60	5	Итоговая контрольная работа.		
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
<b>Прыжковые упражнения. Броски большого, метание малого мяча (3ч)</b>				
61	1	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4-5 метров. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p> <p>контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков</p>	
62	2	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».		
63	3	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Охотники и утки»,		



			и метаний. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
<b>Беговые упражнения (4ч)</b>				
64	1	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3x5м, 3x 10м.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений..</p>	
65	2	Бег на короткие дистанции ( 60 м). Челночный бег 3x 10м. Игра «Смена сторон».		
66	3	Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы. Старты из разных исходных положений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Наступление».		
67	4	Кросс по слабопересечённой местности 1км. Итоговая контрольная работа		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
68	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>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.</i> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i>	<p><i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС.</p> <p><i>Умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.</i></p> <p><i>Характеризовать</i> величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p><i>Оформлять</i> дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-</p>	

			<i>оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</i>	
--	--	--	---	--

## **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 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;

**Выпускник получит возможность научиться:**

*-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.*

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль») Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М.</p> <p>Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов</p> <p>Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М.</p> <p>Внеурочная деятельность учащихся.</p> <p>Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.</p>		
1.5	<p>Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p>	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	<p>Методические издания по физической культуре для учителей</p>	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	<b>Интернет-ресурсы:</b>		
	<p>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <a href="http://festival.1september.ru/articles/576894">http://festival.1september.ru/articles/576894</a></p> <p>Учительский портал. - Режим доступа : <a href="http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511">http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</a></p> <p>К уроку.ru. -Режим доступа : <a href="http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958">http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958</a></p> <p>Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a></p> <p>Pedsovet.Su. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a></p> <p>Про школу.ru. — Режим доступа : <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a></p> <p>Педсовет.о. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.org">http://pedsovet.org</a></p>		
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Гимнастика		

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Переключатель гимнастическая маленькая	Г	
5.6.	Переключатель гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Г	
5.15	Скакун гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Набор для метания(мячи 100г,150г)	Г	
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Секундомер	Д	
5.25	Эстафетные палочки	Г	
Спортивные игры			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	



5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.32	Табло перекидное	Д	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Мячи гандбольные	Г	
5.35	Ворота для гандбола и мини-футбола	Д	
5.36	Столы для настольного тенниса	Г	
5.37	Комплект для настольного тенниса	Г	
5.38	Жилетки игровые	Г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.40	Комплект динамометров ручных	Д	
5.41	Напольные весы	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.42	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.43	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Игровое поле для волейбола	Д	
7.5	Игровое поле для баскетбола	Д	
7.6	Сектор с тренажерами для развития физических качеств	Д	

*Примечание.* Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

Актуальность реализации программы в условиях обучения с дистанционными образовательными технологиями продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучающегося.

#### **Условия проведения дистанционного взаимодействия**

Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Для проведения онлайн-занятий используется видеохостинг **YouTube**, где представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы используются учебники, сайты «Российской электронной школы» (примерной основной образовательной программой среднего общего образования и с учётом требований и специфики РЭШ). Содержание рабочей программы учитывает и отражает специфику РЭШ, как одного из современных образовательных ресурсов, имеющегося в арсенале педагога СОО и направленного на совершенствование образовательного процесса. Используется электронный журнал школы и школьный сайт.

#### **Контроль в дистанционном образовании**

Организация пространства для занятий физической культурой (далее - ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части, используя задания ресурса РЭШ. В соответствии с требованием ресурса РЭШ – это «единый завершённый последовательный сбалансированный курс интерактивных видео-уроков для 1-4 классов общеобразовательной школы». Рабочая программа придерживается логики структуры и содержания используемого в работе автором настоящей программы учебника «Физическая культура» 1-4 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2019. Содержание рабочей программы также учитывает наличие в интерактивном видео-уроке обязательного модуля «Дополнительные материалы». Теоретическая часть включает в себя анкетирование, тестирование, онлайн - беседы,

наблюдение, эссе, рефераты, конкурсные проекты, презентации. Практическая часть включает в себя мониторинг, выполнение контрольных упражнений в условиях ограниченного пространства, фото- и видеотчет, дневник самоконтроля. Связь с учителем осуществляется с помощью электронной почты, в Skype и др.