

Приложение к Основной образовательной программе
МКОУ «Дубровинская СОШ» начального общего
образования, рассмотренной на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022 г., утвержденной приказом
директора от 01.09.2022 г. № 100-ОД

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Администрации Варгашинского муниципального округа
Курганской области
МКОУ «Дубровинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор Щёколова Е.Ю.
Приказ №100 от 01.09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

с. Дубровное, 2022

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Личностные результаты

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
5. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
6. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
7. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
8. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
10. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
11. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

12. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

13. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

14. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

15. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

16. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

17. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

3. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

4. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

5. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

6. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

8. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

9. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

10. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

11. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

12. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

13. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

15. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

16. 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;

17. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

18. 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА 1 – 4 КЛАСС (405 ч.)

Структура и содержание учебного предмета задаются в рабочей программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

В содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» входят следующие направления:

1. Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

2. 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).

3. Физическое совершенствование

Содержание раздела «Основы знаний 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).

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 40 часов

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» входят следующие направления:

1. 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).

2. Оздоровительные формы занятий

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физподготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4. Самостоятельные игры и развлечения

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

5. Профилактика травматизма

Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 365 часов

В содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» входят следующие направления:

1. Гимнастика с основами акробатики (56 ч.)

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

2. Лёгкая атлетика (56 ч.)

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.

Передача мяча в парах с отскоком от земли.

3. Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (112 ч.)

Технические действия при кроссовой подготовке. Прохождение дистанций. Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км.

4. Подвижные и спортивные игры (141 ч.)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

5. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта (в процессе занятий)

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

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» 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 разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Распределение программного материала

№	Разделы и темы	Количество часов				
		распределение часов по классам				
		1	2	3	4	всего
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий				
1.1	Способы физкультурной деятельности					
1.2	Физическое совершенствование					
2	Физкультурно–оздоровительная деятельность	10	10	10	10	40
3	Спортивно–оздоровительная деятельность					365
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	56
3.2	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	56
3.3	Кроссовая и лыжная подготовка	28	28	28	28	112
3.4	Подвижные игры	20	20	18	18	76
3.5	Спортивные игры	13	16	18	18	65
3.6	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы				
ИТОГО:		99	102	102	102	405

1 КЛАСС (99 ч.)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

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

1.2 Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

1.3 Физическое совершенствование (в процессе занятий)

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 ч.)

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.

3. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)

3.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

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

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

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

3.2 Легкая атлетика (14 ч.)

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

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

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

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

3.3 Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (28 ч.)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой

б) остановка мяча ногой, отбор мяча

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча

5. Бег по пересеченной местности

6. Равномерный бег до 6 мин

7. Кросс до 1 км

8. Бег с преодолением препятствий

9. Бег по пересеченной местности

10. Лыжная подготовка

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км

3.4 Подвижные игры (20 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

3.5 Спортивные игры (13 ч.)

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3.6 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в содержании соответствующих разделов программы)

2 КЛАСС (102 Ч.)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

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

1.2 Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

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

1.3 Физическое совершенствование (в процессе занятий)

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 ч.)

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.

3. Спортивно – оздоровительная деятельность (92 ч.)

3.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

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

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

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

3.2 Легкая атлетика (14 ч.)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы

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

3.3 Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (28 ч.)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой

б) остановка мяча ногой, отбор мяча

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча

5. Бег по пересеченной местности

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км

8. Бег с преодолением препятствий

9. Бег по пересеченной местности

10. Лыжная подготовка

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км

3.4 Подвижные игры (20 ч.)

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

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

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

3.5 Спортивные игры (16 ч.)

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

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

3.5 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в содержании соответствующих разделов программы)

3 КЛАСС (102 Ч.)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

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

1.2 Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

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

1.3 Физическое совершенствование (в процессе занятий)

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 ч.)

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.

3. Спортивно – оздоровительная деятельность (92 ч.)

3.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3.2 Легкая атлетика (14 ч.)

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

3.3 Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (28 ч.)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой

б) остановка мяча ногой, отбор мяча

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча

5. Бег по пересеченной местности

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км

8. Бег с преодолением препятствий

9. Бег по пересеченной местности

10. Лыжная подготовка

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км

3.2.4 Подвижные игры (18 ч.)

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

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

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

3.5 Спортивные игры (18 ч.)

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

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

3.6 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в соответствующих разделах программы)

4 КЛАСС (102 Ч.)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

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

1.2 Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

1.3 Физическое совершенствование (в процессе занятий)

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 ч.)

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.

3. Спортивно – оздоровительная деятельность (92 ч.)

3.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

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

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

3.2 Легкая атлетика (14 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

3.3 Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (28 ч.)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой

б) остановка мяча ногой, отбор мяча

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча

5. Бег по пересеченной местности

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км

8. Бег с преодолением препятствий

9. Бег по пересеченной местности

10. Лыжная подготовка

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км

3.4 Подвижные игры (18 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

3.5 Спортивные игры (18 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

1.6 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в соответствующих разделах программы).

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс

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

2 класс

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

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

4 класс

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 – 4 КЛАСС (405 Ч.)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма,</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<p>Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в 17 – 19 вв.</p>	<p>Пересказывать тексты по физической культуры.</p> <p>Понимать и рассказывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
<p>Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представления о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)		
<p>Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для</p>

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Изменение показателей физического развития. Изменение показателей физических качеств. Изменение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные занятия и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование (в процессе занятий)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (40 ч.)

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.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
---	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность (365 ч.)

Гимнастика с основами акробатики (56 ч.)

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:	Движения и передвижения строем. Акробатика.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
--	--	--

<p>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;</p> <p>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.</p>		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>

		<p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<i>Легкая атлетика (56 ч.)</i>		
<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p><i>Кроссовая подготовка, лыжная подготовка (112 ч.)</i></p>		
<p>Бег по пересечённой местности.</p> <p>Равномерный медленный бег до 6 мин.</p> <p>Кросс: 500м, 800м, 1.000м.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>Беговая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км</p>	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Описывать технику движений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения движений.</p> <p>Осваивать технику движений различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений на лыжах.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и</p>

<p>Повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>координации при передвижении на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
---	--------------------------------------	---

Подвижные и спортивные игры (141 ч.)

<p>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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
---	------------------------	--

<p>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.</p>	<p>Спортивные игры.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 – 2 КЛАСС

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	
1.	<i>Лёгкая атлетика</i> 14 ч. <i>1 класс – 14 ч.</i> <i>2 класс – 14 ч.</i>	Ходьба и бег	5 ч.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. Беседа об укреплении здоровья на уроках физкультуры.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
				Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		
		Прыжки	4 ч.	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Кроссовая подготовка.		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
				Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
Метание	5 ч.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание устойчивого интереса к соревновательной деятельности.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений			
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.				
2.	<i>Подвижные игры</i>	Развитие		20 ч.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10

	<p>20 ч. 1 класс – 20 ч. 2 класс – 20 ч.</p>	<p>физических качеств</p>	<p>Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»</p> <p>Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»</p> <p>Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Прыгающие воробушки»</p> <p>Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»</p> <p>Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Мяч водящему»</p> <p>Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «У кого меньше мячей»</p> <p>Разучивание новых подвижных игр</p>	<p>минут, чередовать ходьбу с бегом</p> <p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p> <p>Уметь выполнять строевые команды,</p>
3.	Гимнастика с	Акробатика.	5 ч. Размыкание и замыкание приставными	Уметь выполнять строевые команды,

<p><i>основами акробатики</i> 14 ч. 1 класс – 14 ч. 2 класс – 14 ч.</p>	<p>Строевые упражнения</p>	<p>1 ч.</p>	<p>шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Беседа о формировании культуры движений на уроках гимнастики.</p>	<p>акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
			<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.</p>	
			<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	
			<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комплекс утренней гимнастики. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	

		<p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p>2 ч.</p> <p>1 ч.</p>	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Разучить комплекс утренней гимнастики. Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Комплекс утренней гимнастики. Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p>
--	--	---	-------------------------	---	---

		Опорный прыжок	5 ч.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей				
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей				
4.	Кроссовая и лыжная подготовка 28 ч. <i>1 класс – 28 ч.</i> <i>2 класс – 28 ч.</i>				

4.1	Кроссовая подготовка 10 ч.	Ходьба и бег	10 ч.	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Т.Б. на уроках л/а</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м.
4.2	Лыжная подготовка 18 ч.	Скользкий шаг	4 ч.	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения</p> <p>Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги.</p> <p>Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p> <p>Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед
		Спуски	4 ч.		

				Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	
				Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	
		Попеременный двухшажный ход	4 ч.	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед
				Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигении ноги вперед в стойке устойчивости.	
				Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	
				Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	
				Прохождение дистанции 1 км	
		Развитие скоростных способностей	3 ч.	Игры, эстафеты, катание с гор.	Повторить технику спусков, подъемов, передвижений на лыжах
		Развитие физических качеств.	3 ч.		
5.	Спортивные игры 1 класс – 13 ч. 2 класс – 16 ч.	Ловля и передача	13/16	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол и волейбол
				Ловля и передача мяча в движении.	

		Броски в цель	<p>Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.</p>	
		Ведение мяча	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.</p>	
		Развитие координационных способностей	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.</p>	

				способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	
				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель	

				(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	
б.	Физкультурно–оздоровительная деятельность 10 ч. 1 класс – 10 ч. 2 класс – 10 ч.	Развитие физических качеств	2 ч.	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).	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
			2 ч.	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.	
			6 ч.	Правила техники безопасности	
					Уметь на практике использовать правила ТБ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 – 4 КЛАСС

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся		
1.	<i>Лёгкая атлетика</i> 14 ч. <i>3 класс – 14 ч.</i> <i>4 класс – 14 ч.</i>	Ходьба и бег	5 ч.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. Беседа об укреплении здоровья на уроках физкультуры.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
				Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей			
		Прыжки	4 ч.	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Кроссовая подготовка.		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
				Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
		Метание	5 ч.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание устойчивого интереса к соревновательной деятельности.			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых			

				способностей. Кроссовая подготовка.	
2.	Подвижные игры 18 ч. 3 класс – 18 ч. 4 класс – 18 ч.	Развитие физических качеств	18 ч.	<p>Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»</p> <p>Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»</p> <p>Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Прыгающие воробушки»</p> <p>Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»</p> <p>Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Мяч водящему»</p> <p>Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «У кого меньше мячей»</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом

				Разучивание новых подвижных игр	
3.	Гимнастика с основами акробатики 14 ч. 3 класс – 14 ч. 4 класс – 14 ч.	Акробатика. Строевые упражнения	5 ч. 1 ч.	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Беседа о формировании культуры движений на уроках гимнастики.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

				<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комплекс утренней гимнастики. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, комплекс утренней гимнастики. акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
		Висы.	2 ч.	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Разучить комплекс утренней гимнастики. Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p>
	Строевые упражнения	1 ч.	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Комплекс утренней гимнастики. Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>		
			<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>		

				<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя лёжа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	
		Опорный прыжок	5 ч.	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
				<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
				<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	

				<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	
4.	<p>Кроссовая и лыжная подготовка 28 ч. 3 класс – 28 ч. 4 класс – 28 ч.</p>				
4.1	<p>Кроссовая подготовка 10 ч.</p>	Ходьба и бег	10 ч.	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Т.Б. на уроках л/а</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м.</p>
4.2	<p>Лыжная подготовка 18 ч.</p>	Скользкий шаг	4 ч.	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения</p>	<p>Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд</p>

		Спуски	4 ч.	<p>Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.</p>	
<p>Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>					
<p>Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>					
<p>Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.</p>					
<p>Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки</p>					
<p>Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках</p>					
Попеременный двухшажный ход	4 ч.	<p>Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.</p>			
<p>Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.</p>					
<p>Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.</p>					
<p>Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Повторить технику спусков, подъемов,</p>				

		Развитие скоростных способностей	3 ч.	Игры, эстафеты, катание с гор.	передвижений на лыжах
		Развитие физических качеств.	3 ч.		
5.	Спортивные игры 18 ч. 3 класс – 18 ч. 4 класс – 18 ч.	Ловля и передача	18 ч.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол волейбол
	Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			
	Ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			
	Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.			
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.			
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие			

координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой.
Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой.
Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой.
Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой.
Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».

				<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.</p>	
б.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность 10 ч. 3 класс – 10 ч. 4 класс – 10 ч.</p>	<p>Развитие физических качеств</p>	<p>2 ч.</p>	<p>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).</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
			<p>2 ч.</p>	<p>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.</p>	
			<p>6 ч.</p>	<p>Правила техники безопасности</p>	<p>Уметь на практике использовать правила ТБ</p>