

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Пудлинговская основная школа»**

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете.
Протокол педсовета
№ 1 от 30.08.2021 года.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Пудлинговская ОШ
/ Д.К.Садыков/
Приказ № 80 от 31.08.2021 года



Рабочая программа

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет: физическая культура

класс: 1-4 класс

на 2021-2022 учебный год

ГО Красноуфимск

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание раздела	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре					
Физическая культура					
Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий				
Из истории физической культуры					
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур
Физические упражнения					
Представление о физических упражнениях. Физические упражнения,	Различать упражнения по воздействию на развитие основных	Формирование умений осознанного построения	Участвовать в диалоге на уроке	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Умение слушать и понимать других	деятельности, поиска средств её осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	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).
Способы физкультурной деятельности					
Самостоятельные занятия					
Режим дня и его планирование.	Составлять индивидуальный режим дня.	Ознакомление с правилами самостоятельного	Формирование умения составления	Овладение способностью принимать и сохранять	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся

Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	отбора упражнений и их объединения в комплексы.	комплексов упражнений.	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.				
Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости				
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела,	Осознание важности физического развития.	Формирование способов взаимодействия с	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

<p>качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>сравнительных со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоты сердечных сокращений</p>		<p>окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,...)</p> <p>Формирование навыков контроля своего физического состояние.</p>	<p>знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>
Самостоятельные игры и развлечения					
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>Осмысление правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Умение организовать и провести</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>

			игру.	учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. 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.	
--	--	--	-------	--	--

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузок для	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	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,
---	---	---	---	---	--

качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	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	развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятель но выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз		выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
---	---	--	--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Движения и передвижения строем. Организуемые конды и приемы. Строевые	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением	Осознание важности освоения универсальных	Формирован ие способов позитивного взаимодейств	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
--	--	--	--	---	--

<p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <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</p>	<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные</p>	<p>умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>ия со сверстникам и в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения</p>	<p>величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>.</p>
---	---	---	---	---	--

<p>опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Снарядная гимнастика. 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.</p> <p>Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>			<p>рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять 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</p>				
--	---	--	--	--	--

	направленности.				
Легкая атлетика					
Беговая подготовка. 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. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. и	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	<p>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</p>		<p>ость.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>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>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>Описывать технику</p>				
--	--	--	--	--	--

	метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча				
Лыжные гонки					
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Технические действия на лыжах Повороты; спуски; подъемы; торможения	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	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование

	<p>прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>		<p>при общении со сверстникам и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Подвижные и спортивные игры					
<p>Подвижные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием</p>	<p>Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведения</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникам</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

строевых упражнений, упражнений на внимание, 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. Спортивные игры. 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	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	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий упражнений.	и в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	--	---	---	---	--

баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий		соответствии с задачами урока, владение специально й терминологи ей.	в движениях и передвижениях человека.	
--	---	--	---	---	--

	<p>из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>				
--	--	--	--	--	--

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первая часть(270 ч.) состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре (в процессе занятий).

Физическая культура(4ч.). 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 инвентаря.

Из истории физической культуры(4ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения(4ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий). Самостоятельные занятия (4 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения(4ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8 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.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (64ч.). Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (50ч.). 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; прыжки со

скакалкой.

Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(70ч). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры(54ч). 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, 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 сменяющимся 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 1кг, 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 лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и в верх с поворотами вправо и влево), прыжки в верх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20см); передача набивного мяча(1кг) 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 (правыми 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 – трёх 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.

Вторая часть (123ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических

условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини - футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе волейбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом - держать, передавать на расстояние, ловля, передачи, броски.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (29ч.). Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Уроки плавания (12 ч.).

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

На материале плавания

Так как у школы нет специально приспособленных мест для проведения практических занятий по плаванию, в конце четвёртой четверти в каждом классе проводятся теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количес тво часов
I.	Легкая атлетика	10
1.	Беседа «Знакомство с предметом ФК» Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно»	1
2.	Ходьба, разновидности ходьбы.	1
3.	Бег и его разновидности. СБУ. Игра «У медведя во бору»Динамическая пауза	1
4.	Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м. (Контрольный норматив)	1
5.	Специальные беговые упражнения по 10 м. Игра «Мы весёлые ребята» Динамическая пауза.	1
6.	Бег и его разновидности. Игра «У медведя во бору»Динамическая пауза	1
7.	Бег (равномерный, медленный, чередуя с ходьбой) 3 мин. Игра «Пустое место»	1
8.	Эстафеты беговые; Челночный бег 3*5м. или 3*10м.	1
9.	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
10.	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1
II.	Подвижные и спортивные игры	17
11.	Динамическая пауза. Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1
12.	Динамическая пауза. Эстафеты беговые 15 -20м.	1
13.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1
14.	Динамическая пауза. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
15.	Динамическая пауза. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1
16.	Эстафеты с мячом 10-15м.	1
17.	Динамическая пауза. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
18.	Динамическая пауза. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1
19.	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1
20.	Динамическая пауза. Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа» Беседа «Возникновение первых соревнований»	1
21.	Динамическая пауза. Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б/б мячом.	1
23.	Динамическая пауза. Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа».	1
24.	Динамическая пауза. Эстафеты с ведением б/б мяча.	1
25.	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1
26.	Динамическая пауза. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей» Беседа «История появления ФУ»	1
27.	Динамическая пауза. Соревнования «Веселые старты»	1
III.	Гимнастика с основами акробатики	21
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1
29.	Строевые упражнения; Акробатика, группировка и ее разновидности	1
30.	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1

31.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Группировки перекаты и их разновидности.	1
32.	Строевые упражнения Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1
33.	Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1
34.	Строевые упражн. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами».	1
35.	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Беседа «Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека»	1
36.	Строевые упражн.; ОРУ без предметов, группировки, перекаты. Кувырок вперед, стойка на лопатках с помощью.	1
37.	Строевые упражн.; ОРУ без предметами. Лазанье по скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Кувырок вперёд, стойка на лопатках с помощью.	1
38.	Строевые упражн. Кувырок вперёд; лазание по канату.	1
39.	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка».	1
40.	Строевые упражн. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1
41.	Строевые упражн. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	1
42.	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1
43.	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка»	1
44.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	1
45.	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1
46.	Строевые упражн. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).	1
47.	Повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10 -15м.	1
48.	Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1
IV.	Лыжная подготовка	24
49.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание, ходьба ступающим шагом.	1
50.	Ступающий шаг без палок	1
51.	Ступающий шаг с палками Беседа «Режим дня»	1
52.	Ступающий шаг без палок	1
53.	Скользкий шаг без палок Беседа «Правильная осанка»	1
54.	Скользкий шаг без палок	1
55.	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
56.	Ступающий, скользкий шаг с палками.	1
57.	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
58.	Скользкий шаг без палок, с палками.	1
59.	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
60.	Скользкий шаг без палок 1км.	1
61.	Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1

62.	Скользкий шаг с палками 1км.	1
63.	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой».	1
64.	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1
65.	Скользкий шаг без палок 1км.	1
66.	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1
67.	Скользкий шаг с палками 1км	1
68.	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками.	1
69.	Скользкий шаг без палок 1км.	1
70.	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1
71.	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками.	1
72.	Эстафеты на лыжах.30-40м.	1
V.	Подвижные и спортивные игры	13
73.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний».	1
74.	Эстафеты с мячом 15-20м.	1
75.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1
76.	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
77.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1
78.	Пионербол с 2 мячами.	1
79.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
80.	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1
81.	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1
82.	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа».	1
83.	Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом.	1
84.	Бадминтон. Передача волана на расстояние.	1
85.	Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Измерение показателей физического развития»	1
VI.	Легкая атлетика	11
86.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров».	1
87.	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1
88.	Бег и его разновидности. Игра «У медведя во бору».	1
89.	Спец. беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята».	1
90.	Специальные беговые упр.15-20м. Челночный бег 3*10м.	1
91.	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат.	1
92.	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м. Контр. норматив.	1
93.	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору».	1
94.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары.	1
95.	Мини-футбол. Ведение и передача мяча.	1
96.	Игры и эстафеты с мячом. Беседа «Подвижные игры, их разновидность»	1
VII.	Плавание	3
97.	Виды плавания, подводящие упражнения на суше. Общая физическая подготовка.	1
98.	Вход в воду, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
99.	Виды прыжков в воду. Общая физическая подготовка	1

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов
I.	Легкая атлетика	10
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа «Основные способы передвижения человека»	1
2.	Бег 30 м, Челночный бег 3*10.	1
3.	Контрольные испытания. 1000 м.	1
4.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
5.	Бег с высокого старта (30 м, 60 м).	1
6.	Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.	1
7.	Челночный бег 3*10 м.	1
8.	Метание мяча с места в цель	1
9.	Бег до 400 м.	1
10.	Медленный равномерный бег до 4 мин	1
II.	Подвижные и спортивные игры	17
11.	Техника безопасности во время занятий играми	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении	1
13.	Ведение мяча с изменением направления	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20.	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1
21.	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1
22.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23.	Нижняя прямая подача	1
24.	Верхняя передача мяча в парах	1
25.	Нижняя передача мяча в парах	1
26.	Беседа «Представление о физических качествах»	1
27.	Соревнования «Веселые старты»	1
III.	Гимнастика с основами акробатики	21
28.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30.	Лазанье по канату.	1
31.	Стойка на лопатках.	1
32.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
33.	«Мост» из положения лежа на спине.	1
34.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
35.	Акробатическая комбинация.	1
36.	Акробатическая комбинация. Беседа «Закаливающие процедуры»	1
37.	Лазанье по канату.	1

38.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
39.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
40.	Упражнения в висе на перекладине.	1
41.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1
43.	Упражнения на брусьях: параллельных, разновысоких.	1
44.	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях.	1
45.	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении.	1
46.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1
47.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
IV.	Лыжная подготовка	27
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50.	Ступающий шаг без палок	1
51.	Ступающий шаг с палками	1
52.	Скользкий шаг без палок Беседа «Измерение частоты сердечных сокращений»	1
53.	Скользкий шаг без палок	1
54.	Повороты переступанием вокруг пяток	1
55.	Скользкий шаг с палками	1
56.	Повороты переступанием вокруг носков	1
57.	Подъем ступающим шагом	1
58.	Повороты переступанием	1
59.	Спуски в высокой стойке	1
60.	Подъем «лесенкой»	1
61.	Спуски в низкой стойке	1
62.	Попеременный двушажный ход без палок	1
63.	Попеременный двушажный ход без палок	1
64.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
65.	Попеременный двушажный ход без палок	1
66.	Попеременный двушажный ход с палками под уклон	1
67.	Попеременный двушажный ход с палками под уклон	1
68.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
69.	Повороты переступанием	1
70.	Попеременный двушажный ход с палками	1
71.	Попеременный двушажный ход с палками	1
72.	Игры на лыжах Беседа «Игры и развлечения в зимнее время года»	1
73.	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1
74.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
75.	Игры на лыжах	1
V.	Подвижные и спортивные игры	13
76.	Техника безопасности во время занятий играми	1
77.	Ведение мяча на месте и в движении	1
78.	Ведение мяча с изменением направления	1
79.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
81.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
82.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
83.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
84.	Нижняя прямая подача	1
85.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
86.	Учебная игра в «Пионербол»	1
87.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1

88	Учебная игра в «Пионербол»	1
VI.	Легкая атлетика	11
89.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУ пр. 20- 30 м	1
90.	Прыжки в длину с места	1
91.	Челночный бег 3* 10 м.	1
92.	Бег 30 м. на время.	1
93.	Эстафета круговая до 60 м.	1
94.	ОРУ. СБУ. 60 м. на время Подвижная игра «Третий лишний».	1
95.	Бег: 1000м, на время.	1
96.	Медленный бег до 5 мин Гимнастика для глаз.	1
97.	Прыжки с поворотом на 180° мини-футбол	1
98.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Составление таблицы с основными физиологическими показателями.	1
99.	Мини-футбол. Ведение и передача мяча.	1
VII.	Плавание	3
100.	Дистанции короткие, средние, длинные. Подводящие упражнения на суше. Общая физическая подготовка.	1
101.	Передвижение по дну бассейна, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
102.	Упражнения на всплытие. Общая физическая подготовка	1

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов
I.	Легкая атлетика	10
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Беседа «Первая помощь». Игра «Пустое место»	1
2.	Равномерный медленный бег до 5мин. Спец бег. упр. до 30м 30 м контрольные испытания	1
3.	Равномерный медленный бег до 5мин. Спец бег. упр. до 30м Испытания: челнок 3*10	1
4.	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1
5.	Высокий старт; Бег 20-30м. бег 60 м контрольные испытания	1
6.	Бег с в/с 300м. контрольные испытания	1
7.	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин. 1000 м контрольные испытания.	1
8.	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1
9.	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м контрольное испытание	1
10.	Соревнования круговая эстафета до 200м. Беседа «Туризм. История возникновения. Основные понятия».	1
II.	Подвижные и спортивные игры	17
11.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1
12.	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
13.	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1
14.	Ведение мяча на месте и в движении	1
15.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи. Беседа «Плавание»	1
18.	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками снизу.	1
19.	Игра «Школа». Броски в кольцо двумя руками сверху.	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу». Беседа «Самоконтроль во время занятий ФК»	1
21.	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Трапеция»	1
22.	Подвижная игра «пионербол»; с двумя мячами; с одним мячом	1
23.	Верхняя передача мяча над собой	1
24.	Нижняя передача мяча над собой	1
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
26.	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах	1
27.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу	1
III.	Гимнастика с основами акробатики	21
28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой	1
29.	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противоходом, диагонали, змейкой	1
30.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1
31.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
32.	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1
33.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
34.	Акробатическая комбинация	1
35.	Акробатическая комбинация	1

36.	Акробатическая комбинация	1
37.	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1
38.	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1
39.	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м)	1
40.	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д); Скакалка(м)	1
41.	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках; и одной ноге; приседание ,переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок.	1
42.	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре ;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд (м),Прыжки на скакалке(д)	1
43.	Упражнения на брусьях. Скакалка(д)	1
44.	Упр. на брусьях (м)Упр. пресс(д)	1
45.	Разученная комбинация на брусьях(м) Скакалка (д)	1
46.	Сгибание разгибание рук в висе лёжа (д) Прыжки на скакалке (м)	1
47.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м)	1
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий Беседа «Способы плавания»	1
IV.	Лыжная подготовка	27
49.	Инструктаж по Т Б на занятиях по лыжной подготовке.	1
50.	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1
51.	Попеременный 2шажный ход без палок	1
52.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
53.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
54.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
55.	Повороты переступанием в движении	1
56.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
57.	Поворот переступанием в движении	1
58.	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1
59.	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1
60.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
61.	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1
62.	Попеременный 2шажный ход с палками	1
63.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
64.	Попеременный 2шажный ход с палками Беседа «Что такое физическая нагрузка»	1
65.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
66.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
67.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
68.	Эстафеты на лыжах до 60м.	1
69.	Попеременный 2шажный ход с палками Беседа «Зарождение Олимпийских игр»	1
70.	Гонка на лыжах 500м.	1
71.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
72.	Попеременный двухшажный ход с палками	1
73.	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1
74.	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шжным ходом	1
75.	Игры и эстафеты на лыжах	1
V.	Подвижные и спортивные игры	13
76.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1
77.	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
78.	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1
79.	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1

81.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1
82.	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1
83.	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1
84.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
85.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
86.	Нижняя прямая подача	1
87.	Верхняя передача мяча в парах	1
88.	Учебная игра «Пионербол». Беседа «Игры и развлечения в летнее время года»	1
VI.	Легкая атлетика	11
89.	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место».	1
90.	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. Упр. до 30м	1
91.	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м	1
92.	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1
93.	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1
94.	Метание теннисного мяча с/м бег 300 м на время.	1
95.	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1
96.	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1
97.	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1
98.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Беседа «Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения»	1
99.	Мини-футбол. Ведение и передача мяча. Задание на лето	1
VII.	Плавание	3
100.	Лежание и скольжение на воде. Подводящие упражнения на суше. Общая физическая подготовка.	1
101.	Передвижение по дну бассейна, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
102.	Упражнения на согласование работы рук и ног. Общая физическая подготовка	1

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов
I.	Легкая атлетика	10
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике Беседа «Связь ФК с трудовой и военной деятельностью» игра «Пятнашки»	1
2.	Равномерный медленный бег до 8мин. Спец бег. упр. до 30м	1
3.	Испытания бег 30м, подвижная игра третий лишний	1
4.	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Пятнашки. Прыжок в длину с места.	1
5.	Высокий старт; Бег 20-30м. челночный бег 3	1
6.	Бег с в/с 60м.	1
7.	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1
8.	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1
9.	Контрольное испытание 1000 м. Подвижная игра с элементами бега;	1
10.	Соревнования круговая эстафета до 200м. Беседа «Развитие физической культуры в России»	1
II.	Подвижные и спортивные игры	17
11.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1
12.	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
13.	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1
14.	Ведение мяча на месте и в движении	1
15.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи. Беседа «Плавание. Прыжки в воду с трамплина»	1
18.	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.	1
19.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1
20.	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Трапедия»	1
21.	Подвижная игра «пионербол»; с двумя мячами; с одним мячом	1
22.	Верхняя передача мяча над собой	1
23.	Нижняя передача мяча над собой	1
24.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
25.	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками снизу	1
26.	Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1
27.	Верхняя и нижняя передача в кругу. Беседа «Физическая нагрузка»	1
III.	Гимнастика с основами акробатики	21
28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой	1
29.	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступах, в колонну по 3 -4 в движении	1
30.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1
31.	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1
32.	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; перекат стойка на лопатках; мост; из положения лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прыжок вверх ноги врозь.	1
33.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
34.	Акробатическая комбинация Беседа «Физические упражнения для развития физических качеств»	1

35.	Акробатическая комбинация	1
36.	Акробатическая комбинация	1
37.	Акробатическая комбинация Лазанье по канату в 2 -3 приема. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
38.	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д);Прыжки со скакалкой.	1
39.	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1
40.	Упражнения в равновесии на гимнаст. Бревне(д);Опорный прыжок(м)	1
41.	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1
42.	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперед(м),Прыжки на скакалке(д)	1
43.	Упр. на брусьях. Скакалка(д)	1
44.	Упр. на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1
45.	Разученная комбинация на брусьях(м)Скакалка (д)	1
46.	Опорный прыжок (д) Прыжки на скакалке (м)	1
47.	Лазанье по канату в два три приема (д); Подтягивание из виса (м).	1
48.	Лазание по канату в два три приема (м).Подтягивание из виса лёжа (д) Беседа «Водные виды спорта»	1
IV.	Лыжная подготовка	27
49.	Инструктаж по Т Б на занятиях по лыжной подготовке.	1
50.	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1
51.	Попеременный 2шажный ход без палок	1
52.	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1
53.	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах	1
54.	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1
55.	Повороты переступанием в движении Эстафеты на лыжах 40м.	1
56.	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1
57.	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1
58.	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1
59.	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъем ёлочкой	1
60.	Попеременный 2шажный ход с палками Беседа «Осанка»	1
61.	Эстафеты на лыжах 30-60м	1
62.	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1
63.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
64.	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1
65.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
66.	Эстафеты на лыжах до 60м.	1
67.	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1
68.	Гонка на лыжах 500м	1
69.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
70.	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1
71.	Эстафеты на лыжах 30-60м. Гимнастика для глаз.	1
72.	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом	1
73.	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	
74.	Гонка на лыжах 2.5 км.	
75.	Игры, эстафеты на лыжах.	
V.	Подвижные и спортивные игры	13
76.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1
77.	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
78.	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1
79.	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления	1

	движения	
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
81.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1
82.	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1
83.	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1
84.	Нижняя передача мяча над собой	1
85.	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
86.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87.	Нижняя прямая подача	1
88.	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах	1
VI.	Легкая атлетика	11
	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. игра «Пустое место»	
89.	Равномерный медленный бег до 8мин	1
90.	Спец бег. упр. до 30м Челночный бег 3*10 м	1
91.	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1
92.	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1
93.	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км. Испытания: Бег 30м, дл. с/м.	1
94.	Метание теннисного мяча с/м бег 300 м на время.	1
95.	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1
96.	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1
97.	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1
98.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Измерение длины и массы тела. Бег 1000 м на время.	1
99.	Мини-футбол. Ведение и передача мяча.	1
VII.	Плавание	3
100.	Передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения на суше. Общая физическая подготовка.	1
101.	Упражнения на всплывание, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
102.	Упражнения на согласование работы рук и ног. Учебные дистанции, эстафеты. Общая физическая подготовка.	1

