

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Утверждена

приказом

по образовательному учреждению

№ 01 – 04/292 от «30» августа 2018 г.

Директор школы

И.А. Молодзяновская
И.А. Молодзяновская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

г. Алапаевск

2018 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 5, Примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включённой в Примерную основную образовательную программу начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол заседания № 1/15 от 8 апреля 2015 г. (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014

Общая характеристика предмета. **Общая характеристика предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет рассчитан на 405 ч. В 1 классе отводится 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель, во 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом).

Формы организации учебной деятельности:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) групповая форма работы.

Виды и формы контроля

1. Текущий контроль;
2. Индивидуальные зачеты
3. Тестирование
6. Итоговый контроль:

Программа является документом, открытым для внесения изменений, дополнений. Корректировка рабочей программы осуществляется по мере необходимости в соответствии с полученными результатами

2. Требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования по «Физической культуре»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование к мнений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

3. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования по «Физической культуре»

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

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 учётом 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).*

4.Основное содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность

использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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.

Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в

высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

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

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – мини гольф, баскетбол, футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика

	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1 класс

<i>№</i>	<i>№ урока</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Теоретический материал, реализуемый через различные этапы урока</i>
		I ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. 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
2	2	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам»	2	
3	3	Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «День и Ночь»	1	
4	4	Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки»	1	
5	5	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Вызов номеров».	1	
6	6	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	1	
7	7	Повороты направо, налево; упражнения в	1	

		равновесии. Игра «Пятнашки»		человека. Техника безопасности во время занятий физической культурой
8	8	Закрепление различных построений: в шеренгу, колонну, круг. Игра «Быстро по местам»	1	Физические упражнения.
9	9	Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде»	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
10	10	Прыжки с поворотом; бег на время. Игра «Прыгающие воробушки»	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	17	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:
11	1	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры»	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
12	2	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде»	1	
13	3	История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры»	1	
14	4	Метание из-за головы большого мяча; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит»	1	
15	5	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	
16	6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
17	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
18	8	Техника безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
19	9	Бег с ускорением; прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам»	1	
20	10	Прыжки через скакалку; Эстафета Игра «Зайцы в огороде»	1	
21	11	Прыжки через скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки»	1	
22	12	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон»	2	
23	13	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	
24	14	Бег 1000 м (без учета времени) Игра «Пустое место»	1	

25	15	Прыжки через скакалку; Эстафета Игра «Зайцы в огороде»	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой и военной деятельностью. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
26	16	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	
27	17	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	1	
II ЧЕТВЕРТЬ			21	
ГИМНАСТИКА. ОФП.			21	
28	1	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
29	2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
30	3	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
31	4	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	
32	5	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	3	
33	6	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры»	1	
34	7	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза»	1	
35	8	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1	
36	9	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	3	
37	10	Лазание по канату. Игра «Лови обезьян».	1	
38	11	Закрепление лазанья по канату произвольным способом.	1	
39	12	Режим дня, его значение. Акробатические	6	

		упражнения; перестроение по заранее установленным местам.		
40	13	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки»	1	
41	14	Акробатические упражнения. Игра «Третий лишний»	1	
42	15	Акробатические упражнения. Игра «Переползи»	1	
43	16	Акробатические упражнения. Игра «Второй лишний»	1	
44	17	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	1	
45	18	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Котята и щенята»	1	
46	19	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Эстафета зверей».	1	
47	20	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	2	
48	21	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Температурный режим. Игра «Два мороза»	1	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Выполнение простейших закаливающих процедур, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы развития мышц туловища, развития основных
50	2	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки»	2	
51	3	Совершенствование ступающего шага.	1	
52	4	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	3	
53	5	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	1	
54	6	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	1	
55	7	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры»	4	
56	8	Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза»	1	
57	9	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг»	1	
58	10	Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	1	
59	11	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	2	

60	12	Повороты переступанием. Игра «Нарисуй солнышко»	1	физических качеств; Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
61	13	Обучить косому подъему на склон (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	2	
62	14	Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона без палок.	1	
63	15	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).	2	
64	16	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).	1	
65	17	Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).	1	
66	18	Прохождение дистанции 1км без учета времени.	1	
67	19	Ходьба на лыжах произвольным способом. Спуск и подъем со склона.	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ОФП.	8	
68	1	Техника безопасности. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	3	
69	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	
70	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
71	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2	
72	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
73	6	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2	
74	7	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	
75	8	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	

76	1	Техника безопасности. ОРУ. Ловля, передача и ведение мяча в движении; Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	3	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Физическое совершенствование</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.
77	2	Ловля, передача и ведение мяча Игра «Мяч водящему»	1	
78	3	Ловля, передача и ведение мяча Игра «Мяч водящему»	1	
79	4	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча»	1	
80	5	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «У кого меньше мячей»	1	
81	6	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину»	1	
82	7	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему»	1	
83	8	Эстафета «Весёлые старты»	1	
84	9	Признаки правильной ходьбы, бега. Бег 30 м.	1	
85	10	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде»	1	
86	11	Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость	1	
87	12	Прыжки через верёвочку; Игра «Круговая эстафета»	1	
88	13	Бег с ускорением; прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	1	
89	14	Режим дня. Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. Игра «Метко в цель».	1	
90	15	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
91	16	Прыжки в длину с места; Игра «Прыгающие воробушки»	1	
92	17	Челночный бег 3х10м (сек).	1	
93	18	Круговая тренировка по этапам.	1	
94	19	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
95	20	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	21	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	22	Бег 1000 м без учета времени. Игра «Погоня».	1	
98	23	Спортивные игры на свежем воздухе.	1	
99	24	Спортивные игры на свежем воздухе	1	

2 класс

<i>№</i>	<i>№ урока</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Теоретический материал, реализуемый через различные этапы урока</i>
		І ЧЕТВЕРТЬ	27	Техника безопасности во время занятий физической культурой Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Техника безопасности во время занятий физической
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	10	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	2	
3	3	Челночный бег 3 x10м(сек)	1	
4	4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1	
7	7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
8	8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1	
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное	1	

		упражнение. Подтягивания на перекладине.		культурой Физические упражнения. Физические упражнения.
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Контрольное упражнение. п/и «Лисы и куры»	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
11	11	Бег 1000м (без учета времени) контрольное упражнение.	17	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
12	12	Преодоление полосы препятствий.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и: Физкультурно-оздоровительная деятельность.
13	13	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
14	14	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			10	
15	5	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой и военной деятельностью.
16	6	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	Комплексы дыхательных упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей
17	7	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
18	8	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
19	9	Ловля и передача мяча в движении.	1	

		Контрольное упражнение.		осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Гимнастика для глаз. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки).
20	10	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
22	12	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	2	
23	13	Ведение мяча на месте. Контрольное упражнение.	1	
24	14	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
25	15	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
26	16	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
27	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	
28			1	

	1	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.		
	2	ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка.		
30	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей	1	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Выполнение простейших закаляющих процедур, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурмин
31	4	Прыжки через скакалку . Контрольное упражнение.	1	
32	5	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	
33	6	Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку.	1	
34	7	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону.	1	
35	8	Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку.	1	
36	9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	3	
37	10	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость.	1	
38	11	Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне.	1	
39	12	Подъем туловища из положения лежа на оценку.	1	
40	13	Наклон вперед из положения сидя на – оценку. Игра «Змейка»	3	
41	14	ОРУ с обручем. Повороты. Приседания на оценку.	1	

42	15	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса (девочки) – на оценку.	1	уток. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
43	16	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	6	
44	17	Опорный прыжок через козла. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка.	1	
45	18	Опорный прыжок через козла	1	
46	19	Опорный прыжок через козла. Контрольное упражнение. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	1	
47	20	Сгибание рук в упоре лежа – на оценку.	1	
48	21	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24	
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	
51	3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	
52	4	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок, скользящим шагом без палок-30 м	1	

53	5	Передвижение с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
54	6	Повороты переступанием вокруг носков. Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
55	7	Техника скользящего шага	2
56	8	Техника скользящего шага	1
57	9	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	3
58	10	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
59	11	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
60	12	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	4
61	13	Попеременный двушажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
62	14	Попеременный двушажный ход без палок.	1
63	15	Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	16	Попеременный двушажный ход без палок. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	2
65	17	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	1
66	18	Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	2
67	19	Попеременный двушажный ход с палками.	1
68	20	Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
69	21	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
70	22	Спуски с горы в основной стойке и низкой	1

		стойке. – на оценку.		
71	23	Кросс на 1 км по пересеченной местности(без учета времени).	1	
72	24	Подъёмы в гору «лесенкой» и «елочкой» - на оценку.	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	6	
73	1	Техника безопасности. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	3	
74	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	
75	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2	
77	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
78	6	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13	
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. <i>Способы физкультурной</i>
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	3	
82	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1	

83	5	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись».	1	<i>деятельность и</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Физическое совершенствование</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и
84	6	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	
85	7	Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат.	1	
86	8	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
87	9	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
88	10	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1	
89	11	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	
90	12	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
91	13	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.	1	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14	
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	2	
93	2	Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.- на оценку.	1	
94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. на оценку.	1	

95	4	Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На оценку.	1	первых соревнований.
96	5	Подтягивание на перекладине и приседание. на оценку.	1	
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	1	
98	7	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). На оценку.	1	
99	8	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
100	9	Бег 1000 м в умеренном темпе.(без учета времени). Метание малого мяча на дальность. На оценку.	1	
101	10	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
102	11	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	

3 класс

<i>№</i>	<i>№ урока</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Теоретический материал, реализуемый через различные этапы урока</i>
		І ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	10	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Физическая культура.
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	2	

3	3	Челночный бег 3 x10м(сек)	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Техника безопасности во время занятий физической культурой Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма
4	4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1	
7	7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
8	8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1	
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение. п/и «Лисы и куры»	1	
11	11	Бег 1000м (без учета времени) контрольное упражнение.	17	
12	12	Преодоление полосы препятствий.	1	
13	13	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
14	14	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			10	

				во время занятий физическими упражнениям и: Физкультурно-оздоровительная деятельность.
15	5	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой и военной деятельностью. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
16	6	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
17	7	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
18	8	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
19	9	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.	1	
20	10	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
22	12	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	2	
23	13	Ведение мяча на месте. Контрольное упражнение.	1	
24	14	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики –	1	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и

		баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.		физической подготовленностью.
25	15	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	Гимнастика для глаз. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
26	16	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
27	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	
28	1	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	2	ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка.		
30	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей	1	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Выполнение простейших
31	4	Прыжки через скакалку . Контрольное упражнение.	1	
32	5	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	
33	6	Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку.	1	

34	7	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону.	1	закаливающих процедур, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
35	8	Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку.	1	
36	9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	3	
37	10	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость.	1	
38	11	Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне.	1	
39	12	Подъем туловища из положения лежа на оценку.	1	
40	13	Наклон вперед из положения сидя на – оценку. Игра «Змейка»	3	
41	14	ОРУ с обручем. Повороты. Приседания на оценку.	1	
42	15	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса (девочки) – на оценку.	1	
43	16	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	6	
44	17	Опорный прыжок через козла. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка.	1	
45	18	Опорный прыжок через козла	1	
46	19	Опорный прыжок через козла. Контрольное упражнение. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	1	
47	20	Сгибание рук в упоре лежа – на оценку.	1	
48	21	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на	1	

		животе на гимнастической скамейке.	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
50	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
51	3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
52	4	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок, скользящим шагом без палок-30 м	1
53	5	Передвижение с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
54	6	Повороты переступанием вокруг носков. Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
55	7	Техника скользящего шага	2
56	8	Техника скользящего шага	1
57	9	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	3
58	10	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
59	11	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
60	12	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	4

61	13	Попеременный двушажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
62	14	Попеременный двушажный ход без палок.	1
63	15	Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	16	Попеременный двушажный ход без палок. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	2
65	17	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	1
66	18	Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	2
67	19	Попеременный двушажный ход с палками.	1
68	20	Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
69	21	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
70	22	Спуски с горы в основной стойке и низкой стойке. – на оценку.	1
71	23	Кросс на 1 км по пересеченной местности(без учета времени).	1
72	24	Подъёмы в гору «лесенкой» и «елочкой» - на оценку.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	6
73	1	Техника безопасности. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	3
74	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
75	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на	2

		месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».		
77	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
78	6	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13	
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. <i>Способы физкультурной деятельности и</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). организация мест занятий, подбор одежды,
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	3	
82	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1	
83	5	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись».	1	
84	6	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	
85	7	Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат.	1	
86	8	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
87	9	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
88	10	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах.	1	

		Игра «Мяч в обруч».		обуви и инвентаря. <i>Физическое совершенствование</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.
89	11	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	
90	12	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
91	13	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.	1	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14	
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	2	
93	2	Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.- на оценку.	1	
94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. на оценку.	1	
95	4	Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На оценку.	1	
96	5	Подтягивание на перекладине и приседание. на оценку.	1	
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	1	
98	7	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). На оценку.	1	
99	8	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
100	9	Бег 1000 м в умеренном темпе.(без учета времени). Метание малого мяча на дальность. На оценку.	1	
101	10	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	

102	11	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
-----	----	-----------------------------------	---	--

4 класс

<i>№</i>	<i>№ урока</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Теоретический материал, реализуемый через различные этапы урока</i>
		I ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	10	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Техника
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	2	
3	3	Челночный бег 3 x10м(сек)	1	
4	4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1	
7	7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
8	8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну	1	

		по два. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».		безопасности во время занятий физической культурой
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение. п/и «Лисы и куры»	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
11	11	Бег 1000м (без учета времени) контрольное упражнение.	17	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и: Физкультурно-оздоровительная деятельность.
12	12	Преодоление полосы препятствий.	1	
13	13	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
14	14	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			10	
15	5	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой и военной деятельностью.
16	6	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	Комплексы дыхательных упражнений.
17	7	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
18	8	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и		

		передача мяча в движении.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Гимнастика для глаз. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки).
19	9	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.	1	
20	10	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
22	12	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	2	
23	13	Ведение мяча на месте. Контрольное упражнение.	1	
24	14	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
25	15	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
26	16	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
27	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	

28	1	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	2	ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка.		
30	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей	1	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Выполнение простейших закалывающих процедур, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений
31	4	Прыжки через скакалку . Контрольное упражнение.	1	
32	5	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	
33	6	Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку.	1	
34	7	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону.	1	
35	8	Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку.	1	
36	9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	3	
37	10	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость.	1	
38	11	Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне.	1	
39	12	Подъем туловища из положения лежа на оценку.	1	
40	13	Наклон вперед из положения сидя на – оценку. Игра «Змейка»	3	

41	14	ОРУ с обручем. Повороты. Приседания на оценку.	1	для утренней зарядки, физкультурмин уток. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
42	15	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса (девочки) – на оценку.	1	
43	16	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	6	
44	17	Опорный прыжок через козла. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка.	1	
45	18	Опорный прыжок через козла	1	
46	19	Опорный прыжок через козла. Контрольное упражнение. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	1	
47	20	Сгибание рук в упоре лежа – на оценку.	1	
48	21	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	
III ЧЕТВЕРТЬ			30	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			24	
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	
51	3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	
52	4	Передвижение под пологий уклон скользящим	1	

		шагом без палок, скользящим шагом без палок-30 м	
53	5	Передвижение с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
54	6	Повороты переступанием вокруг носков. Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
55	7	Техника скользящего шага	2
56	8	Техника скользящего шага	1
57	9	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	3
58	10	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
59	11	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
60	12	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	4
61	13	Попеременный двушажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
62	14	Попеременный двушажный ход без палок.	1
63	15	Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	16	Попеременный двушажный ход без палок. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	2
65	17	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	1
66	18	Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	2
67	19	Попеременный двушажный ход с палками.	1
68	20	Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
69	21	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах	1

		до 1,5 км		
70	22	Спуски с горы в основной стойке и низкой стойке. – на оценку.	1	
71	23	Кросс на 1 км по пересеченной местности(без учета времени).	1	
72	24	Подъёмы в гору «лесенкой» и «елочкой» - на оценку.	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	6	
73	1	Техника безопасности. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	3	
74	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	
75	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2	
77	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
78	6	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13	
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	3	

82	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1	<i>Способы физкультурной деятельности и Техника безопасности во время занятий физической культурой</i> Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Физическое совершенствование</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Из истории физической культуры. История
83	5	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись».	1	
84	6	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	
85	7	Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат.	1	
86	8	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
87	9	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
88	10	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1	
89	11	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	
90	12	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
91	13	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.	1	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14	
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	2	
93	2	Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.- на оценку.	1	

94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. на оценку.	1	развития физической культуры и первых соревнований.
95	4	Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На оценку.	1	
96	5	Подтягивание на перекладине и приседание. на оценку.	1	
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	1	
98	7	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). На оценку.	1	
99	8	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
100	9	Бег 1000 м в умеренном темпе.(без учета времени). Метание малого мяча на дальность. На оценку.	1	
101	10	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
102	11	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

Наименование

Спортивные игры

- Щит баскетбольный игровой (комплект)
- Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
- Мяч баскетбольный №7 массовый
- Мяч баскетбольный №7 для соревнований
- Мяч баскетбольный №5 массовый
- Мяч футбольный №4 массовый
- Мяч футбольный №5 массовый
- Мяч футбольный №5 для соревнований

- Насос для накачивания мячей с иглой
- Жилетки игровые
- Сетка для хранения мячей
- Конус игровой

Гимнастика

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект матов гимнастических №2
- Модуль гимнастический многофункциональный
- Мостик гимнастический подкидной
- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая №3
- Обруч гимнастический №2
- Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

- Стойки для прыжков в высоту (комплект)
- Мяч для метания

Лыжный спорт

- Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

- Набор для подвижных игр в контейнере
- Сумка для подвижных игр

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

- Сантиметр мерный
- Комплект для соревнований №1
- Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

- Аптечка медицинская

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

	1	Двигательное действие не выполнено.
--	---	-------------------------------------

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 «Гимнастика»:

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

- Бег на короткие дистанции (с).
- Прыжок в длину с места или разбега (см).
- Метание мяча на дальность или в цель (м).
- Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
 - самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
 - самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
 - качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
 - качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

Учебно-методическое обеспечение:

Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха