

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
для 1-4 классов

Составитель: коллектив учителей начальных классов БМАОУ
СОШ № 10 г. Берёзовского

Волкова Елена Яковлевна, первая квалификационная категория;

Павлович Елена Шамилевна, первая квалификационная категория

Соколова Елена Борисовна, первая квалификационная категория;

Сюзева Лидия Леонидовна, первая квалификационная категория;

Фром Наталья Алексеевна, первая квалификационная категория.

Норкина Ангелина Алексеевна, первая квалификационная
категория;

Шамына Наталия Александровна, первая квалификационная
категория.

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, приказ № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» от 06.10.2009г. с изменениями, внесенными приказами Минобрания РФ от 26.11.2010 г.. №1241, от 22.09.2011 г.№ 2357,от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015 г. №1576, планируемыми результатами начального общего образования по физической культуре, отражающая основные положения Основной образовательной программы начального общего образования БМАОУ СОШ № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета..... | 4 |
| 2. | Содержание учебного предмета..... | 8 |
| 3. | Требования по физической подготовленности для учащихся | 13 |
| 4. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы..... | 15 |
| 4.1. | Тематическое планирование 1 класс..... | 16 |
| 4.2. | Тематическое планирование 2 класс..... | 29 |
| 4.3. | Тематическое планирование 3 класс..... | 43 |
| 4.4. | Тематическое планирование 4 класс..... | 54 |
| 5. | Приложения..... | 65 |
| 5.1 | Приложение 1 | 65 |
| 5.2 | Приложение 2 | 69 |
| 5.3 | Приложение 3 | 74 |
| 5.4 | Приложение 4 | 79 |

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Программа направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

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

Предметные результаты:

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

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Формы организации учебных занятий

На уроках используются такие формы занятий как:

- урок-практическая работа;
- уроки-соревнования;
- уроки с групповыми формами работы;

- уроки с работой в парах;
- уроки взаимообучения обучающихся;
- уроки творчества;
- уроки, которые ведут обучающиеся;
- уроки-зачеты;
- уроки-конкурсы;
- уроки-игры;
- уроки-тренинги.

Основные виды учебной деятельности

1. Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:
 - Слушание объяснений учителя.
 - Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
 - Работа с научно-популярной литературой.
 - Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
 - Написание рефератов и докладов.
 - Систематизация учебного материала.
2. Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:
 - Анализ проблемных ситуаций.
3. Виды деятельности с практической (опытной) основой:
 - Работа с раздаточным материалом.

3. Требования по физической подготовленности для уч-ся 1 класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание, кол-во раз; Мальчики (в висе стоя) Девочки (в висе лежа) | 11 - 12 | 9 - 10 | 7 - 8 | 9 - 10 | 7 - 8 | 5 - 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 - 120 | 115 - 117 | 105 - 114 | 116 - 118 | 113 - 115 | 100 - 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с выскокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 6,8 | 6,3 – 6,1 | 6,7 – 6,4 | 7,2 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Требования по физической подготовленности для уч-ся 2 класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание, кол-во раз; Мальчики (в висе стоя) Девочки (в висе лежа) | 14 - 16 | 8 -13 | 5 - 7 | 13 - 15 | 8 - 12 | 5 - 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 - 150 | 128 -142 | 119 - 127 | 136 - 146 | 118 - 135 | 108 - 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с выскокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Требования по физической подготовленности для уч-ся 3 класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание, кол-во раз; Мальчики (в висе стоя) Девочки (в висе лежа) | 18 - 20 | 15 - 17 | 12 - 14 | 18 - 20 | 15 - 17 | 12 - 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 - 160 | 131 - 149 | 120 - 130 | 143 - 152 | 126 - 142 | 115 - 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с выскокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Требования по физической подготовленности для уч-ся 4 класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание, кол-во раз; Мальчики (в висе стоя) Девочки (в висе лежа) | 20 - 22 | 17 - 19 | 14 - 16 | 18 - 20 | 15 - 17 | 12 - 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 - 165 | 150 - 159 | 145 - 149 | 150 - 155 | 140 - 149 | 130 - 139 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с выскокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 - 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,0 – 6,3 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

| № п/п | Название раздела программы | Количество часов |
|----------|------------------------------------|------------------|
| | | 1 класс |
| 1 | Теория физической культуры | 4 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 35 |
| 3 | Легкая атлетика | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 10 |
| 5 | Подвижные игры | 14 |
| | Всего | 75 |

| № п/п | Название раздела программы | Количество часов | | |
|----------|------------------------------------|------------------|---------|---------|
| | | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1 | Теория физической культуры | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 50 | 50 | 50 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 | 17 | 17 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Плавание | | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|
| 6 | Подвижные игры | 18 | 15 | 15 |
| | Всего | 102 | 102 | 102 |

Календарно-тематическое планирование 1 класс (Приложение 1)

Календарно-тематическое планирование 2 класс (Приложение 2)

Календарно-тематическое планирование 3 класс (Приложение 3)

Календарно-тематическое планирование 4 класс (Приложение 4)

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

4.1 Тематическое планирование (1 класс)

Учебник: Матвеев , А.П. Физическая культура.1- 4 класс. – М.: Просвещение, 2014г.

Количество часов в неделю: 3

Количество контрольных работ: сдача нормативов прописана в содержании

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-четверть (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-четверть (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- 4 четверть (подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднятие туловища.

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|--|
| 1 класс (75 ч) | | |
| <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.</p> | <p>Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. <i>Связь физических упражнений с жизненно</i></p> | <p>Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p><i>важными способами передвижения древнего человека. Значения физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</i></p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</i></p> | <p>передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанье в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> |
| <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> | <p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мирею способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i></p> <p>Как передвигается селовек.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазание, и др.).</i></p> | <p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазания, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> |
| <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> | <p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i> <i>Подбор одежды в зависимости от</i></p> | <p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт минутки)</p> | <p><i>погодных условий.</i> Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр. Распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p>Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p> <p>Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i></p> <p>Физкульт минутка. Основные содержательные линии. <i>Физкультминутка и её значение для</i></p> | <p>организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении</p> |
|---|---|--|

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; спуски</p> | <p><i>организма человека. Упражнения входящие в комплекс физкультминуток.</i></p> <p>Личная гигиена. Основные содержательные линии. <i>Личная гигиена её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.</i></p> <p>Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</i></p> <p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами)</i></p> <p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске пологого склона.</i></p> | <p>физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплекс физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте, и др.) Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> | <p>Ступающий шаг. Основные содержательные линии. <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.</i></p> <p>Скользящий шаг. Основные содержательные линии. <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</i></p> <p>Одежда лыжника. Основные содержательные линии. <i>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</i></p> <p>Команды лыжнику. Основные содержательные линии. <i>Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</i></p> <p>Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. <i>Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»;</i></p> | <p>пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|--|
| | <p><i>«Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</i> строевые упражнения в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой.</p> <p><i>Правила выполнения строевых упражнений</i></p> <p>Исходные положения.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i></p> | <p>физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений .</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа).</p> |
| <p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p> | <p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудность выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости</i></p> | <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p>Определять оющие признаки и различия в технике ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег мприной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнение сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <i>ходьбы и бега.</i> | Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. |
| Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) | Как составить комплекс утренней зарядки. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i> <i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i> | Объяснять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. |
| Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Подвижные игры. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствование техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попали в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не отступить», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепления выполнения правил</i> | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариантов задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой |

| | | |
|--|--|--|
| | <i>взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i> | деятельности. |
| Физическое совершенствование (72 ч) | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Основные содержательные линии. <i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i> <i>Комплексы упражнений утренней зарядки №1, 2, 3.</i> | Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. |
| Комплексы физкультминуток | Основные содержательные линии. <i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</i> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминутки их оптимальная дозировка.</i> | Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. |
| Упражнения для профилактики к коррекции нарушений осанки | Основные содержательные линии. <i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; безпредметов; с предметами. Их назначение.</i> | Выполнять упражнения, входящие в комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | Основные содержательные линии. <i>Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!»,</i> | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | <p>«Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». <i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командом: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».</i></p> | <p>взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> |
| <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стояка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i> <i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в себе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i> <i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды положения лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить техники их выполнения.</i> <i>Техника выполнения перекаты в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i></p> | <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составлять их хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положения лежа на спине (с помощью); из приседа перекаты назад с группированием и обратно (с помощью).</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Акробатические комбинации</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений .</i></p> | <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</i></p> | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке.</p> |
| <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезание и переползания</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазание по гимнастической стенке; перепрыгивая через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</i> <i>Техника преодоления полос препятствий, включающий в себя освоенные двигательные действия.</i></p> | <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p> | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и лево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.</p> |
| <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p> | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p> | <p>Демонстрировать основную стойку на лыжах.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условии игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатически: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> | <p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись – разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.</p> | <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. |
| <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты | Основные содержательные линии . <i>Подвижные игры:</i> «Не отпустить», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п. | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений | Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п. | |
| Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу | Основные содержательные линии. <i>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м).</i> | Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| Баскетбол: передачи и ловля мяча | Основные содержательные линии. <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками</i> | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игр в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) |

| | | |
|---|---|--|
| | <i>снизу стоя на месте.</i> | условиях. |
| Подвижные игры разных народов | Основные содержательные линии. <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i> | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей | Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися .</i> | Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| <i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. | Основные содержательные линии. <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i> | |

| | | |
|---|--|--|
| <p><i>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости.</i></p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i> <i>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p> | <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> |
| <p>2 класс (102 ч)</p> | | |
| <p>Знания о физической культуре (4 ч)</p> | | |
| <p>Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований</p> | <p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии. <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</i></p> <p>Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. <i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i> Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Основные содержательные линии. <i>Зарождение Олимпийских игр древности. Их значения в укреплении мира между</i></p> | <p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.) Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Проводить современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр в древности. Называть правила проведения Олимпийских игр.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <i>народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i> | Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| Способы физкультурной деятельности (6 ч) | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | <p>Подвижные игры для освоения спортивных игр. Основные содержательные линии. <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</i> <i>Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p> | <p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости и решительности т.п. Использовать подвижные игры для развития физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими. В процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач. Возникающих в процессе подвижных игр.</p> |
| | Подвижные игры для освоения игры в | Излагать правила игр и особенности |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>баскетбол. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. технические приемы этих подвижных игр.</i></p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. технические приемы этих подвижных игр.</i></p> | <p>их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в футбол.</p> |
| Выполнение простейших закаливающих процедур | <p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоемах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</i></p> | <p>Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> |
| Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое | <p>Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных</p> | <p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>развитие и развитие физических качеств</p> | <p>движений и передвижений. Основные содержательные линии. <i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных передвижений и движений.</i></p> <p>Упражнения со скакалкой. Основные содержательные линии. <i>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</i></p> | <p>правилами с определенной целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами</p> |
| <p>Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.</p> | <p>Комплекс упражнений зарядки 1. Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</i></p> | <p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера / родителей.</p> |
| <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия</p> | <p>Что такое физические качества. Основные содержательные линии. <i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшения работы сердца и легких.</i></p> | <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> |
| | <p>Сила. Упражнения для развития силы.</p> | <p>Характеризовать силу как физическое</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Основные содержательные линии. <i>Понятия «СИЛА». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития смлы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</i></p> | <p>качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> |
| | <p>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. <i>Понятия «Быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</i></p> | <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или састотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> |
| | <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные линии. <i>Понятия «Выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости.</i></p> | <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p><i>Контрольные упражнения для проверки выносливости.</i></p> | <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие выносливости.. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> |
| | <p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии . <i>понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнение для развития гибкости. Контрольные упражнения для развития гибкости.</i></p> | <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнения . Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> |
| | <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия . контрольные упражнения для развития равновесия. условия и правила подвижных игр для развития равновесия.»Бросок</i></p> | <p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удержать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ногой», «Волна», «Неудобныц бросок» и т. п.</p> | <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и продемонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p>Организовать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.</p> <p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> |
| | <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок .</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p> <p>Катания на санях.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Способы катания на санях с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санях», «Проехать через ворота» и т. п.</i></p> | <p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующих укрепления здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий.</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санях).</p> <p>Демонстрировать развития равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах</p> | <p>Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные содержательные линии. <i>Скользкий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).</i> Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Основные содержательные линии. <i>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.</i> Торможения способом падения на бок. Торможения «плугом». Подъем «лесенкой». Основные содержательные линии. <i>Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</i></p> | <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъем на лыжак способом «лесенка».</p> |
| <p>Физическое совершенство (92 ч)</p> | | |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки</p> | <p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Основные содержательные линии. <i>Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i> Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лежа.</i> Подвижные игры с мячом на точность</p> | <p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнений упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовать места занятий для выполнения бросков</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>движений.</p> <p>Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> | <p>малого мяча.</p> <p>Разучить подвижные игры с мячом.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнять упражнения для утренней зарядки.</p> |
| Комплекса упражнений утренней зарядки | <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p>Основные содержательные линии. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> | <p>Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | <p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижения в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> | <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку.</p> |
| <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед</p> | <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <i>Кувырок вперед в группировке.</i> | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед. |
| Акробатические комбинации | Основные содержательные линии. <i>Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</i> | Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. |
| <i>Упражнения на нижней гимнастической перекладине: висы</i> | Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</i> <i>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</i> | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазания по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. |
| <i>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазания, перелазания, переползания</i> | Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.</i> <i>Перелазание через гимнастическую скамейку и горку мата. Ползание</i> | Выполнять ранее разученных упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения ранее разученных упражнений, ориентированных на преодоление |

| | | |
|---|--|---|
| | <i>попластунски, ногами вперед. Проползание под гимнастическим козлом (конем). Хапрыгивание по горку матов и спрыгивание с нее.</i> | искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и изменяющихся условиях. |
| <i>Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</i> | Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанции 20-30 м). челночный бег 3*10 м.</i> | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м. Выполнять челночный бег 3*10 м с максимальной скоростью передвижения. |
| <i>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту</i> | Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</i> | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. |
| <i>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</i> | Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого</i> | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска |

| | | |
|--|---|---|
| | <i>мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</i> | большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |
| <i>Метание</i> малого мяча на дальность | Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска изза головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. |
| Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений На материале лыжной подготовки: эстафета в передвижении на лыжах; | Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i> <i>Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения : «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Нывод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i> <i>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота»,</i> | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику удара внутренней старонной стопы («щечкой») и передачу мяча в парах и тройке в |

| | | |
|---|---|---|
| упражнения выносливости и координации движений | «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», | стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. |
| <p>Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча</p> | <p>Футбол Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</i></p> | <p>Совешенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передача мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> |
| <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведения мяча</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторения материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведения мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.</i></p> | <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шага в перед.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча</i></p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p> | <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> |
| <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.</i></p> | <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</i></p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> | <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> |
| <p><i>На материале легкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости,</i></p> | <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение</i></p> | <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| силовых способностей | <i>учащимися.</i> | |
| <i>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</i> | <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i> | Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. |
| 3 класс (102 ч) | | |
| Знания о физической культуре (4 ч) | | |
| Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. | Немного истории Основные содержательные линии. <i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i> Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. <i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</i> | Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народов. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получивших свое отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Проводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность. |
| Способы физкультурной деятельности (6 ч) | | |
| Самостоятельное наблюдения | Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии. <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способов наложения</i> | Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и |

| | | |
|---|--|---|
| | <i>руки на грудь.</i> | после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур | Закаливание – обливание, душ. Основные содержательные линии. <i>Правила закаливание обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i> | Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| Физическое совершенствование (92 ч) | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. <i>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение и материала 1 и 2 классов): стойки, седов, кпоров, приседов, положении лежа на спине и перекатом на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</i> | Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных емпов прыжков через скакалку в условия учебной деятельности.</p> |
| | <p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спин. Лазание по канату в три приема. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180 градусов.</i></p> | <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития силы рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазания по канату в три и два приема.</p> <p>Выполнять родвдщие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать техникупередвижения по гимнастическому бревну разными способами технику поворотов на гимнастическом бревне</p> |
| <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материалов 2 класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-</i></p> | <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий,</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p><i>пластунски, ногами в перед; проползание под гимнастическим козлом (конем); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правыми и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенный прикладных упражнений.</i></p> | <p>составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> |
| <p>Легкая атлетика. прыжковые упражнения в длину и высоту</p> | <p>Легкая атлетика. Основные содержательные линии. <i>Техника ранее освоены легкоатлетические упражнения (повторение материалов 2 класса): прыжки в длину и высоту с мента (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</i></p> | <p>Совершенствовать ранее разученных легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега у условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовать и проводить соревнования по составленным правилам.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Лыжные гонки. Передвижения, повороты</p> | <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. <i>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).</i> <i>Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений (повторение материала 2 класса): попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможения «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.</i> <i>Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</i> <i>Поворот переступанием.</i></p> | <p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременным двухшажным ходом на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| | | дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступами на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. |
| | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Основные содержательные линии. <i>Определять тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышения физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</i> | Определять скорость пережвигания на лыжах на основе результатов подсчетов оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовки. |
| Плавание | ТБ на воде. Теоретическое изучение стилей плавания. Создание презентации «Спортсмены пловцы». | Излагать правила поведения на воде. Соблюдать эти правила при походе в бассейн и на водоем. |
| Спортивные игры. <i>Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</i> | Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами(повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и</i> | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать |

| | | |
|--|---|--|
| | <p><i>едленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены: в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</i></p> | <p>технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Храактеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Храактеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним оттягиванием (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариантов задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> |
| <p><i>Волейбол:</i> подача мяча, прием и передач мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p> | <p>Волейбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в волейбол.</i> <i>Правила игры в волейбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса).</i> <i>Прямая нижняя передача. Прием и передача мяча с низу двумя руками. комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.</i> <i>Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</i> <i>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч ведущему», «Круговая лапта» и др.</i></p> | <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в Волейбол.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p>Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариантов задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> |
| <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p> | <p>Футбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в футбол.</i> <i>Правила игры в футбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса).</i> <i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотом в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие</i></p> | <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять специальные</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | <i>физических качеств, необходимых для освоения игры в футбол.</i> | передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. |
| Подвижные игры | Подвижные игры «Передал – садись» и др. | Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариантов задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| Подвижные игры разных народов | Основные содержательные линии. <i>Национальные игры, отражающие в них традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.</i> <i>Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.</i> | Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приемов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей <i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, развитие выносливости</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> | <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> |
| 4 класс (102 ч) | | |
| Знания о физической культуре (4 ч) | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> | <p>Немного истории. Основные содержательные линии. <i>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</i></p> | <p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значения занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр 1, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.) Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца.</p> |
| <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> | <p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать. Основные содержательные линии. <i>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузках.</i></p> | <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частоты дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> |
| <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям, организация мест занятий</p> | <p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой.</i></p> <p>Оказание первой помощи при легких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</i></p> | <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их проявления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> |
| <p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p> | <p>Закаливание.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила поведения закаливающих процедур в естественных условиях.</i></p> | <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</p> <p>Выполнять правила закаливающих процедур соблюдать меры безопасности во время их проведения.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности(6 ч)</p> | | |
| <p>Самостоятельное наблюдение за физическим</p> | <p>Наблюдение за своим физическим развитием и физической</p> | <p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>развитием и физической подготовленностью. Измерение длин и массы тела, позателей осанки и физических качеств</p> | <p>подготовленностью. Основные содержательные линии. <i>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения текстовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</i></p> | <p>физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> |
| <p>Физическое совершенствование (92 ч)</p> | | |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост</p> | <p>Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техник Ю например упражнения, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лежа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворо назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</i></p> | <p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| <p><i>Акробатические комбинации:</i> 1) мост из положения</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения</i></p> | <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положения 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 на коленях с опорой на руки, прыжком переходв упор присев, кувырок вперед.</p> | <p><i>акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</i></p> | <p>самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> |
| <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> | <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</i></p> | <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> |
| <p><i>Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты, перемахи. гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратно движение через вис</i></p> | <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вниз сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на</i></p> | <p>Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>сзади согнувшись со сходом вперед</p> | <p><i>гимнастической перекладине.</i></p> | <p>для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.</p> |
| <p><i>Легкая атлетика. беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением</p> | <p>Легкая атлетика. Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники высокого старта (воаторения материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Иехника финиширования.</i></p> | <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> |
| <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в высоту</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> | <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> |
| <p>Лыжные гонки. <i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажные ход</p> | <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техник торможения плугом (повторения материала 2 и 3</i></p> | <p>Выполнять торможение плугом при спуске с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием</p> |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | <p>классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторения материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторения материала 2 и 3 классов).совершенствование техники изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторения материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.</p> | <p>во время спусков с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для ее самостоятельного освоения. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p> |
| Плавание | <p>ТБ на воде. Первая помощь Теоретическое изучение стилей плавания. Создание презентации «Значение плавания в укреплении здоровья»</p> | <p>Излагать правила поведения на воде. Соблюдать эти правила при походе в бассейн и на водоем. Создать презентацию «Значение плавания в укреплении здоровья»</p> |
| Подвижные игры | <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Эстафета с</p> | <p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>ведением футбольного мяча».</p> <p><i>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</i></p> | <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p> <p>Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> |
| <p>Спортивные игры</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведения мяча; подвижные игры на материале футбола</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и небольшого разбега (повторения материала 2 и 3 классов).</i></p> <p><i>Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторения материала 3 класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторения материала 3 класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторения материала 2 и 3 классов).</i></p> | <p>Выполнять технические приемы игр в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> |
| <p><i>Баскетбол:</i> ведения мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторения материала 3</i></p> | <p>Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторения материала 2 и 3 классов).</p> <p>Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторения материала 3 класса).</p> | <p>условиях активного отдыха и досуга.</p> |
| <p>Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> | <p>Основные содержательные линии. Совершенствовать техники приемы и передачи мяча через сетку (повторения материала 3 класса). Совершенствование техники приемы и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; передача мяча разными способами (повторения материала 2 и 3 классов).</p> | <p>Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга</p> |
| <p>Подвижные игры разных народов</p> | <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторения материала 2 и 3 классов). совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторения материала 3 класса).</p> | <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиций и обряды. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации</p> | <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью</p> | <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>движений, силовых способностей</p> | <p><i>гимнастических упражнений.</i> <i>Контрольные упражнения для проверки развития силы рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись *девочки).</i> <i>Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.</i></p> | <p>контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> |
| <p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие скорости силовых способностей, быстроты, выносливости</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольные упражнения для проверки развития выносливости бег на дистанцию 1000 м. Контрольные упражнения для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</i></p> | <p>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития быстроты, выносливости и скорости-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> |
| <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие выносливости</p> | <p>Основные содержательные линии. <i>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки.</i></p> | <p>Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовки. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном</p> |

| | | |
|--|--|-------------|
| | <i>Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</i> | упражнении. |
|--|--|-------------|

5. Календарно-тематическое планирование
5.1 Календарно-тематическое планирование 1 класс

| Урок № | Тема урока |
|--------|--|
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |
| 2. | Техника бега на 30м с высокого старта на время. П . игра« <i>Не отступить</i> » |
| 3. | Челночный бег 3 □ 10 м на время. П. игра « <i>Охотники и утки</i> » <i>Входная проверочная работа (тест)</i> |
| 4. | Перекаты и группировка. П. игра , « <i>Брось-поймай</i> » |
| 5. | Техника метания мяча (мешочка) на дальность. П . игра « <i>Брось-поймай</i> » |
| 6. | Ритм и темп. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. П. игра « <i>Тройка</i> » |
| 7. | Режим дня и личная гигиена человека. П. игра « <i>Тройка</i> » |
| 8. | Прыжки и их разновидности . П.игра « <i>Рыбки</i> » |
| 9. | Русские народные подвижные игры « <i>У медведя во бору</i> » |
| 10. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. П. игра « <i>Раки</i> » |
| 11. | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в висе на время. П. игра « <i>Раки</i> » |
| 12. | Прыжок в длину с места. П. игра « <i>Не попали в болото</i> » |
| 13. | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. П . игра « <i>Волк во рву</i> » |
| 14. | Стойка на лопатках. «Мост». П. Игра « <i>Выстрел в небо</i> » |
| 15. | Тестирование наклона вперед из положения стоя . п. игра « <i>Салки-догонялки</i> » |
| 16. | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа. П. игра « <i>Салки-догонялки</i> » |
| 17. | Физкультминутки, их значение в жизни человека. П. игра « <i>Пингвины с мячом</i> » |
| 18. | Лазание по гимнастической стенке. П . игра « <i>Кто быстрее</i> » |
| 19. | Подвижные игры |
| 20. | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека |

| | |
|-----|--|
| 21. | Строевые упражнения |
| 22. | Кувырок вперед |
| 23. | Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 24. | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» |
| 25. | Лазание по гимнастической стенке |
| 26. | Лазание и перелезание на гимнастической стенке |
| 27. | Подвижная игра «Ловля обезьян» |
| 28. | Игровые упражнения |
| 29. | Преодоление полосы препятствий |
| 30. | Полоса препятствий (усложненный вариант) |
| 31. | Подвижная игра «День и ночь» |
| 32. | Подвижные игры |
| 33. | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» |
| 34. | Техника ступающего шага на лыжах без палок Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж |
| 35. | Вращение обруча |
| 36. | Техника скользящего шага на лыжах без палок Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок |
| 37. | Лазание по канату |
| 38. | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок |
| 39. | Техника торможения падением на лыжах |
| 40. | Лазание по канату |
| 41. | Техника ступающего шага с палками на лыжах |
| 42. | Техника скользящего шага с палками на лыжах |
| 43. | Упражнения со скакалками |
| 44. | Техника торможения палками на лыжах |
| 45. | Движение «змейкой» на лыжах с палками |
| 46. | Прыжки через скакалку |

| | |
|-----|---|
| 47. | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| 48. | Прыжки через скакалку |
| 49. | Броски и ловля мяча в парах |
| 50. | Разновидности бросков мяча одной рукой |
| 51. | Прыжки через скакалку |
| 52. | Ведение мяча на месте и в движении |
| 53. | Броски мяча в кольцо способом «снизу» Броски мяча в кольцо способом «сверху» |
| 54. | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» |
| 55. | Стойка на голове |
| 56. | Тестирование наклоне вперед из положения стоя |
| 57. | Упражнение на выносливость – вис на время |
| 58. | Повторение техники прыжка в длину с места |
| 59. | Тестирование в прыжке в длину с места |
| 60. | Повторение акробатических элементов |
| 61. | Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |
| 62. | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| 63. | Упражнения на уравнивание предметов |
| 64. | Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд |
| 65. | Баскетбольные упражнения |
| 66. | Упражнение на удержание равновесия предметов |
| 67. | контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча |
| 68. | Тестирование бег на 30 м (на скорость) |
| 69. | Круговая тренировка |
| 70. | Тестирование в челночном беге 3 *10 м |
| 71. | Метание мешочка на дальность |
| 72. | Основные правила игры в футбол |
| 73. | Знакомства с эстафетами |

| | |
|-----|---------------------|
| 74. | Круговая тренировка |
| 75. | Подвижные игры |

На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

5.2 Календарно-тематическое планирование 2 класс

| Урок № | Тема урока |
|--------|--|
| 1. | Правила безопасности на уроках физической культуры |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 3. | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед |
| 4. | Техника челночного бега с высокого старта |
| 5. | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений) |
| 6. | Кувырок вперед |
| 7. | Измерение уровня развития основных физических качеств |
| 8. | Метание мешочка на дальность |
| 9. | Усложненные кувырки вперед |
| 10. | Подвижная игра «Мышеловка» |
| 11. | Беговые упражнения из различных исходных положений |
| 12. | Игровые упражнения с кувырками |
| 13. | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места |
| 15. | Кувырок назад |
| 16. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |
| 17. | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 18. | Кувырок назад |
| 19. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |
| 20. | Тестирования броска мяча в горизонтальную цель |
| 21. | Стойка на лопатках. «Мост» |
| 22. | Тестирование виса и проверка волевых качеств |
| 23. | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по |

| | |
|-----|--|
| | диагонали» |
| 24. | Стойка на лопатках. «Мост» |
| 25. | Подвижная игра «Осада города» |
| 26. | Лазание по гимнастической стенке |
| 27. | Кувырок вперед в группировке |
| 28. | Кувырок вперед в группировке с трех шагов |
| 29. | Лазание по гимнастической стенке |
| 30. | Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове» |
| 31. | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках |
| 32. | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках |
| 33. | Кувырок назад в группировке |
| 34. | Вис на согнутых руках на низкой перекладине |
| 35. | Разновидности висов |
| 36. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах |
| 37. | Лазание по гимнастической стенке |
| 38. | Подвижная игра «Медведи и пчелы» |
| 39. | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах |
| 40. | Игровые упражнения |
| 41. | Подвижная игра «Ловля обезьян» |
| 42. | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах |
| 43. | Прыжки с поворотом на 180° и 360° |
| 44. | Подвижные игры |
| 45. | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах (<i>резервный</i>) |
| 46. | Передвижения на лыжах ступающим шагом |
| 47. | Передвижение на лыжах скользящим шагом |
| 48. | Упражнения на кольцах |
| 49. | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом |

| | |
|-----|--|
| 50. | Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом |
| 51. | Вращение обруча |
| 52. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом |
| 53. | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах |
| 54. | Лазание по канату |
| 55. | Подъем на склон «елочкой» на лыжах |
| 56. | Торможение «плугом» на лыжах |
| 57. | Лазание по канату |
| 58. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» |
| 59. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
| 60. | Упражнения со скакалками |
| 61. | Движение на лыжах с палками «змейкой» |
| 62. | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время |
| 63. | Прыжки в скакалку |
| 64. | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя |
| 65. | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя |
| 66. | Прыжки в скакалку |
| 67. | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 68. | Первые спортивные соревнования |
| 69. | Прыжки в скакалку |
| 70. | Прыжок в высоту спиной вперед |
| 71. | История появления мяча |
| 72. | Стойка на голове |
| 73. | История зарождения древних Олимпийских игр |
| 74. | Подвижная игра с мячом |
| 75. | Стойка на голове |
| 76. | Владение мячом на месте и в движении |
| 77. | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости |

| | |
|------|---|
| 78. | Повторение акробатических элементов (<i>комбинированный</i>) |
| 79. | Выполнение упражнений с мячами в парах |
| 80. | Тестирование подъема туловища за 30 с |
| 81. | Повторение акробатических элементов |
| 82. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |
| 83. | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 84. | Упражнения на уравнивание предметов |
| 85. | Тестирование виса на время |
| 86. | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель |
| 87. | Упражнения на уравнивание предметов |
| 88. | Тестирование прыжка в длину с места |
| 89. | Спортивная игра футбол |
| 90. | Круговая тренировка |
| 91. | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге |
| 92. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 93. | Круговая тренировка |
| 94. | Тестирования челночного бега 3*10 м |
| 95. | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 96. | Круговая тренировка |
| 97. | Тестирование бега на 1000 м |
| 98. | Подвижные и спортивные игры |
| 99. | Круговая тренировка |
| 100. | День рекордов |
| 101. | Веселые старты |

| | |
|------|----------|
| 102. | Эстафета |
|------|----------|

На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

5.3 Календарно-тематическое планирование 3 класс

| Урок № | Тема урока |
|--------|---|
| 1. | Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки |
| 2. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта |
| 3. | Перекуты, кувырок вперед |
| 4. | Тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта |
| 5. | Правила и особенности игры в футбол |
| 6. | Кувырок вперед |
| 7. | Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений |
| 8. | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 9. | Усложненный кувырок вперед |
| 10. | Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали» |
| 11. | Прыжок в длину с прямого разбега |
| 12. | Игровые упражнения с кувырками |
| 13. | Элементы фктбола в подвижных играх |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места |
| 15. | Кувырок назад |
| 16. | Тестирование подема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд |
| 17. | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 18. | Кувырок назад |
| 19. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине извиса лежа согнувшись |
| 20. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель |
| 21. | Акробатические элементы |
| 22. | Тестирование вися и проверка волевых качеств |
| 23. | Подвижная игра с мячом «Перестрелка» |

| | |
|-----|---|
| 24. | Акробатические элементы |
| 25. | Искусство владения мяча |
| 26. | Подвижная игра «подвижная цель» |
| 27. | Лазанье по гимнастической стенке (резервный) |
| 28. | Строевые упражнения |
| 29. | Развитие физической культуры у народов Древней Руси |
| 30. | Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре |
| 31. | Разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные и соревновательные |
| 32. | Кувырок в перед с трех шагов и разбега |
| 33. | Упражнения на кольцах |
| 34. | Кувырок назад |
| 35. | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке |
| 36. | Вис прогнувшись на кольцах |
| 37. | Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ) |
| 38. | Лазанье по канату в три приема |
| 39. | Лазанье по канату в два приема |
| 40. | Подвижная игра «горячая линия» |
| 41. | Прыжки со скакалкой и в скакалку |
| 42. | Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги |
| 43. | Выкрут на кольцах |
| 44. | Подвижная игра с лазанием «Белки в лесу» |
| 45. | Подвижные игры |
| 46. | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок |
| 47. | Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом |
| 48. | Махи на кольцах |

| | |
|-----|---|
| 49. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками |
| 50. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками |
| 51. | Вращение обруча |
| 52. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками |
| 53. | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах |
| 54. | Лазанье по канату в три приема |
| 55. | Подъемы и спуски на лыжах с палками |
| 56. | Техника торможения и поворотов на лыжах |
| 57. | Лазанье по канату в два приема |
| 58. | Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота» |
| 59. | Подвижные игры на лыжах «Подними предмет» |
| 60. | Упражнения со скакалками |
| 61. | Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками |
| 62. | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время |
| 63. | Прыжки в скакалку |
| 64. | Упражнения с обручами |
| 65. | Искусство владения обручем |
| 66. | Прыжки в скакалку в тройках |
| 67. | Искусствовладения скакалками |
| 68. | Подвижная игра «Штурм» |
| 69. | Прыжки в скакалку в тройках |
| 70. | Вращение обруча |
| 71. | Правила и особенности спортивной игры гандбол |
| 72. | Стойка на голове |
| 73. | Броски мяча в цель на точность |
| 74. | Что такое пас. Значение паса для спортивных игр |

| | |
|------|--|
| 75. | Стойка на руках |
| 76. | Спортивная игра гандбол |
| 77. | Вращение обруча. Эстафета с обручами |
| 78. | Стойка на голове и на руках |
| 79. | Техника приема мяча снизу и передача мяча с верху двумя руками |
| 80. | Правила игры в волейбол |
| 81. | Повторение акробатических элементов |
| 82. | Подвижная игра «пионербол» (усложненный вариант) |
| 83. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками |
| 84. | ТБ в воде. Первая помощь. Значение плавания в укреплении здоровья. |
| 85. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места |
| 86. | Тестирование виса на время |
| 87. | Упражнения на уравнивание предметов |
| 88. | Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |
| 89. | Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд |
| 90. | Презентация «Спортсмены плавцы» |
| 91. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта |
| 92. | Тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта |
| 93. | Круговая тренировка |
| 94. | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 95. | Строевые упражнения |
| 96. | Круговая тренировка |
| 97. | Бег на 1000 метров на время |
| 98. | Эстафета с передачей эстафетной палочки |
| 99. | Круговая тренировка |
| 100. | Футбол |

| | |
|------|--|
| 101. | Подвижная игра «пионербол» (усложненный вариант) |
| 102. | Веселые старты |

На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

5.4 Календарно-тематическое планирование 4 класс

| Урок № | Тема урока |
|--------|--|
| 1. | Строевые упражнения |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 3. | Перекаты, кувырок вперед |
| 4. | Тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта |
| 5. | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии |
| 6. | Кувырок вперед |
| 7. | Правила и особенности спортивной игры футбол |
| 8. | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 9. | Усложненные кувырki вперед |
| 10. | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения |
| 11. | Командные действия в спортивной игре футбол |
| 12. | Игровые упражнения с кувырками |
| 13. | Спортивная игра футбол |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места |
| 15. | Кувырок назад |
| 16. | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине 30 секунд |
| 17. | Тестирование наклона в перед из положения стоя |
| 18. | Кувырок назад |
| 19. | Тестирование подтягивания в висе и отжимания |
| 20. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель |
| 21. | Акробатические элементы |
| 22. | Тестирование виса и проверки волевых качеств |
| 23. | Подвижная игра в пионербол |
| 24. | Акробатические элементы |

| | |
|-----|--|
| 25. | Поддачи и передачи мяча в парах |
| 26. | Подвижные игры с элементами волейбола |
| 27. | Лазанье по гимнастической стенке |
| 28. | Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры |
| 29. | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика |
| 30. | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре |
| 31. | Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях) |
| 32. | Акробатические соединения |
| 33. | Упражнения на кольцах |
| 34. | Акробатические соединения и правила их составления |
| 35. | Акробатическое соединение |
| 36. | Вис прогнувшись на кольцах |
| 37. | Подтягивание на высокой перекладине |
| 38. | Висы и подтягивание на высокой перекладине |
| 39. | Перевороты вперед и назад на кольцах |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке |
| 41. | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка |
| 42. | Выкрут на кольцах |
| 43. | Техника опорного прыжка |
| 44. | Опорный прыжок с трех шагов |
| 45. | Упор углом на кольцах |
| 46. | Опорный прыжок с разбега |
| 47. | Техника выполнения опорного прыжка |
| 48. | Махи на кольцах |
| 49. | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом |
| 50. | Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом |
| 51. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками |
| 52. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками |
| 53. | Вращение обруча |

| | |
|-----|---|
| 54. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками |
| 55. | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах |
| 56. | Лазанье по канату в три приема |
| 57. | Подъем и спуски с палками на лыжах |
| 58. | Техника торможения и поворотов на лыжах |
| 59. | лазанье по канату в два приема |
| 60. | Подвзжная игра на лыжах «Прокатись через ворота» |
| 61. | Подвзжная игра на лыжах «Подними предмет» |
| 62. | Упражнения соскалками |
| 63. | Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой» |
| 64. | Прохождения дистанции 1000 метров на лыжах на время |
| 65. | Прыжки в скакалку |
| 66. | Упражнения с обручами |
| 67. | Искусство владения обручем |
| 68. | Прыжки в скакалку в тройках |
| 69. | Искусство владения скакалками |
| 70. | Вращение обруча |
| 71. | Прыжки в скакалку в тройках |
| 72. | Знакомство с фитболами |
| 73. | Прыжки на фитболах |
| 74. | Стойка на голове |
| 75. | Знакомство с мини-батутотом |
| 76. | Техника прыжков на мини-батуте |
| 77. | Стойка на руках |
| 78. | Правила и особенности спортивной игры гандбол |
| 79. | Броски мяча в цель на точность |
| 80. | Стойка на голове и руках |
| 81. | Спортивная игра гандбол |
| 82. | Прыжки на мини-батуте |

| | |
|------|--|
| 83. | Повторение акробатических упражнений |
| 84. | Комбинация прыжков на мини-батуте |
| 85. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 86. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега |
| 87. | Упражнение на уравнивание предметов |
| 88. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега |
| 89. | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол |
| 90. | ТБ на воде. Первая помощь. Стили плавания (теория) |
| 91. | Спортивная игра в баскетбол |
| 92. | Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков |
| 93. | Презентация «Значение плавания в укреплении здоровья» |
| 94. | Тестирование беговых упражнений |
| 95. | Командная подвижная игра «Хвостики» |
| 96. | Круговая тренировка |
| 97. | Бег на 1000 м |
| 98. | Подвижные игры круговая тренировка |
| 99. | Круговая тренировка |
| 100. | Футбол |
| 101. | Подвижная игра «пионербол» (усложненный вариант) |
| 102. | Веселые старты |

На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.