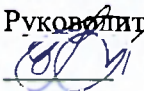


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА г. ЕРМОЛИНО»**

249027, Калужская область, г. Ермолино, К. Маркса, д.1 тел. (48438) 6-79-97

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 О.Н.Бахурец /

Протокол заседания

методического объединения

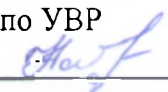
от «29» августа 2022г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

 /Н.С.Панюкова /

от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

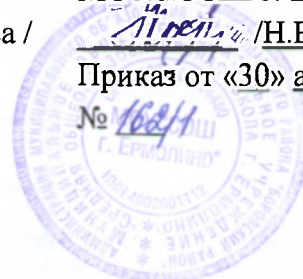
Директор

МОУ «СОШ г. Ермолино»

 /Н.В.Косарева /

Приказ от «30» августа 2022г.

№ 162/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1 – 4 класс

составлена на основе примерной программы предметной линии учебников (В.И.Ляха)

г. Ермолино

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

3 класс

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4 класс

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их*

мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

• установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

• осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
 - *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
 - *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
 - *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
 - *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
 - *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
 - *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
 - *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
 - *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*
- (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник научится:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов				
		всего	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	10	3	1	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	10	3	1	3	3
3	Физическое совершенствование:	317	93	66	62	62
	<i>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	7	2	1	2	2
	<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	310	91	65	60	60
	3.2.1. гимнастика с основами акробатики	58	18	14	9	9
	3.2.2. легкая атлетика	86	17	18	16	16
	3.2.3. лыжные гонки	44	10	10	11	11
	3.2.4. подвижные игры	50	16	10	7	7
	3.2.5. спортивные игры: мини-футбол	26	7	4	4	4
	3.2.6. спортивные игры: баскетбол	41	11	6	6	6
	3.2.7. спортивные игры: волейбол	39	12	3	7	7
	-общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы				
	ИТОГО:	337	99	68	68	68

1 класс (99 часов)

1. Знания о физической культуре 3 часа

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

2. Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

3. Физическое совершенствование 93 часа

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа

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

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность-91 час

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

3.2.2. Легкая атлетика 17 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

3.2.3. Лыжные гонки 10 часов

Одежда лыжника. Команды лыжнику. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Техника выполнения основной стойки при движении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок

3.2.4. Подвижные игры 16 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол 7 часов

Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

3.2.6. Спортивные игры: баскетбол 11 часов

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

3.2.7. Спортивные игры: волейбол 12 часов

Технические приемы игры в волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. Разучивание упражнений с мячом

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (68 часов)

1. Знания о физической культуре 1 часа

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

Закаливание организма (обтирание).

2. Способы физкультурной деятельности 1 часа

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

3. Физическое совершенствование 66 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 часа

Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность-65 часа

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 14 часов

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

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

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

3.2.2. Легкая атлетика 18 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Кросс до 1 км. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

3.2.3. Лыжные гонки 10 часов

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

3.2.4. Подвижные игры 10 часов

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

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

3.2.5. Спортивные игры: миш-футбол 4 часов

Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

3.2.6. Спортивные игры: баскетбол 6 часов

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

3.2.7. Спортивные игры: волейбол 3 часов

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс, 68 часов

1. Знания о физической культуре 3 часа

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

2. Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

3. Физическое совершенствование 62 часа

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность-60 часов

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики- 9 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3.2.2. Легкая атлетика-16 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. *Бег:* по слабопересеченной местности до 1 км., равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). *Бег по пересеченной местности.* Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

3.2.3. Лыжные гонки 11 часов

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону

3.2.4. Подвижные игры - 7 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале спортивных игр: футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол 4 часа

Спортивная игра *мини-футбол:* удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении..

3.2.6. Спортивные игры: баскетбол 6 часов

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

3.2.7. Спортивные игры: волейбол 7 часов

Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

4 класс, 68 часов

1. Знания о физической культуре 3 часа

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

2. Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

3. Физическое совершенствование 62 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа

Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 60 часа

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 9 часов

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

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

3.2.2. Легкая атлетика 16 часа

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

3.2.3. Лыжные гонки – 11 часов

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

3.2.4. Подвижные игры 7 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр: футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол 4 часов

Спортивная игра *мини-футбол*: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

3.2.6. Спортивные игры: баскетбол 6 часов

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

3.2.7. Спортивные игры: волейбол 7 часов:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс (99 часов)

№ урока	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 часа)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.	Раскрывать понятие «физическая культура» Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, спортивные секции, игры, походы)
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей. Объяснять значение бега, прыжков, лазанья и их жизнедеятельности Называть виды спорта, входящие в школьную программу.
Лёгкая атлетика (10 часов)		
3	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег различными способами	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях.
4	Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
5	Специальные беговые упражнения	Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в стандартных условиях.
6	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	
7	Челночный бег.	Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
8	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди	Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).
9	Прыжковые упражнения .	Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.
10	Прыжковые упражнения.	
11	Метания малого мяча разными способами	
12	Бег на короткие и средние дистанции(60м, 100м)	Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)		
13	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. Основные технические приёмы.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и игровых условиях.
14	Подводящие упражнения с партнёром и без.	

15	Тактические действия в защите и нападении.	
16	Тренировочная игра Мини-футбол.	
Спортивные игры: волейбол (2 часа)		
17	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать разученные технические приемы игры в волейбол. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
18	Разучивание упражнений с мячом	
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)		
19	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения баскетболиста.	Характеризовать и демонстрировать приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях.
20	Бег, остановки различными способами.	
21	Ведение мяча различными способами.	
Подвижные игры (6 часов)		
22	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
23	Подвижные игры «У медведя во бору»,	
24	Подвижные игры «Бой петухов», «Совушка»	
25	Подвижные игры «Альпинисты», «Змейка»	
26	Подвижные игры «Петрушка на скамейке»	
27	Подвижные игры «Становись-разойдись»	
Знания о физической культуре (1 час)		
28	Режим дня и личная гигиена человека	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выполнять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
29	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические

30	Бег с мячом и без различными способами.	приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Развивать точность, координацию движений Развивать тактическое мышление Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр. Знать понятия эстафета, соревнование
31	Способы остановок перед броском.	
32	Ведение мяча различными способами.	
33	Упражнения в парах с мячами.	
34	Совершенствование бросков.	
35	Подвижные игры на основе баскетбола «Брось, поймай», «Выстрел в небо»	
36	Подвижные игры на основе баскетбола «Охотники и утки»	
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
37	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать разученные технические приемы игры в волейбол. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
38	Разучивание упражнений с мячом	
39	Совершенствование упражнений с волейбольным мячом	
40	Стойки и перемещения волейболиста.	
41	Совершенствование точности выполнения бросков	
42	Упражнения в парах с набивными мячами.	
43	Повторение упражнений с волейбольным мячом.	
44	Подвижная игра «Пионербол»	
45	Эстафета.	
46	Эстафета.	
Подвижные игры (1 час)		
47	Подвижные игры «Точная передача».	Знать понятия эстафета, соревнование
Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
48	Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гимнастики, физкультминутки.	Раскрывать значение утренней гимнастики, ее положительное влияние на организм человека. Выполнять упражнения утренней гимнастики. Рассказывать о значении физминутки, ее положительном влиянии на организм человека. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Распределяться на команды с помощью считалок.
49	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	
Лыжные гонки (10 часов)		

50	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжам. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	Правильно подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.
51	Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами.	
52	Команды лыжнику: «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	
53	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте, при спуске с пологого склона.	
54	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага	
55	Ступающий шаг без палок и с палками.	
56	Ступающий шаг без палок и с палками.	
57	Скользящий шаг без палок и с палками.	
58	Скользящий шаг без палок и с палками.	
59	Отработка разных видов лыжных шагов.	
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)		
60	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике . Организующие команды и приёмы:	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных упражнений в условиях
61	Организующие команды и приёмы.	
62	Строевые упражнения.	
63	Строевые упражнения	
64	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка.	
65	Акробатические упражнения: перекаты назад из седа и в группировке, из упора	
66	Акробатические комбинации	
67	Акробатические комбинации.	
68	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, висы.	

69	Гимнастические упражнения прикладного характера.	учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений
70	Совершенствование построений, перестроений, организующих команд.	
71	Совершенствование и углубление знаний, умений. Тесты.	
Подвижные игры (6 часов)		
72	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
73	Подвижные игры «Раки», «Тройка»	
74	Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки»	
75	Подвижные игры «Не урони мешочек»	
76	Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	
77	Подвижные игры «Третий лишний» «Точная передача»	
Способы физкультурной деятельности (1 час)		
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит, передвигается. Называть основные признаки правильной 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.
Лёгкая атлетика (7 часов)		
79	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в стандартных условиях. Определять общие признаки и различия в
80	Специальные беговые упражнения.	
81	Бег в различных направлениях с максимальной скоростью	
82	Броски набивного мяча.	
83	Метание малого мяча на дальность.	
84	Прыжки различными способами.	

85	Пръжки различными способами.	технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
Спортивные игры: мини-футбол (3 часа)		
86	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. Спортивная игра мини-футбол	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и игровых условиях.
87	Совершенствование подводящих упражнений	
88	Тактические действия в защите и нападении.	
Гимнастика с основами акробатики (6 часов)		
89	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приёмы.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности
90	Строевые упражнения.	
91	Акробатические упражнения.	
92	Акробатические упражнения.	
93	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	
94	Совершенствование построений, перестроений, организующих команд.	
Подвижные игры (3 часа)		
95	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач,
96	Подвижные игры «У медведя во бору», «Альпинисты», «Змейка»	

97	Подвижные игры «Бой петухов», «Совушка», «Петрушка на скамейке». «Становись-разойдись»	возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
98	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
99	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

2 класс (68 часов)

№	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
Знание о физической культуре (1 часа)		
1	<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.</p>	<p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр. Называть правила проведения Олимпийских игр. Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, награждение победителей). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при движении.</p>
Лёгкая атлетика (10 часов)		
2	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег различными способами	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 метров. Выполнять челночный бег 3х10 метров с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных 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.</p>
3	Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	
4	Специальные беговые упражнения	
5	Челночный бег 3х10 м	
6	Челночный бег.	
7	Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90 и 100, по разметкам, через препятствия	

8	Прыжковые упражнения: в высоту с прямого разбега, со скакалкой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска 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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
9	Бег на короткие и средние дистанции(60м, 100м).	
10	Метания малого мяча на дальность из-за головы.	
11	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)		
12	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения баскетболиста.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.
13	Бег, остановки различными способами.	
14	Ведение мяча различными способами. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	
Подвижные игры (3 часов)		
15	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
16	Подвижные игры. «Заяц без дома», «Невод».	
17	Подвижные игры. «Мышеловка», «Грибник»	
Спортивные игры: баскетбол (3 часов)		
18	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.
19	Бег с мячом и без различными способами.	
20	Способы остановок перед броском.	
Спортивные игры: волейбол (3 часов)		

21	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
22	Разучивание упражнений с мячом	
23	Совершенствование упражнений с волейбольным мячом	
Лыжные гонки (10 часов)		
24	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжам Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами	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 или левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка»
25	Техника скользящего шага.	
26	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
27	Ступающий шаг без палок и с палками.	
28	Скользкий шаг без палок и с палками.	
29	Спуск с гор в основной стойке с пологого склона.	
30	Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»	
31	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону.	
32	Отработка приемов спуска и подъема на горку.	
33	Отработка видов шагов на лыжах	
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)		
34	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приёмы.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику
35	Организующие команды и приёмы: повороты, перестроения	
36	Строевые упражнения: передвижение в колонне	
37	Выполнение строевых команд, фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом)	

38	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед	<p>выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения переворота назад и кувырка вперед. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p>
39	Акробатические упражнения.	
40	Акробатические комбинации.	
41	Акробатические комбинации.	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
Подвижные игры (4 часов)		
44	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Подвижные игры «Волна», «Конники-спортсмены».	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>
45	Подвижные игры «Отгадай чей голосок», «Что изменилось».	
46	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Волна».	
47	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Невод»	
Способы физкультурной деятельности (1 час)		
48	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины тела и массы тела.	<p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера (родителей)</p>
Лёгкая атлетика (8 часов)		
49	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 метров. Выполнять челночные бег 3x10 метров с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных</p>
50	Специальные беговые упражнения.	
51	Бег в различных направлениях с максимальной скоростью	
52	Броски набивного мяча.	

53	Метание малого мяча на дальность.	и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска 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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
54	Прыжки различными способами.	
55	Прыжки различными способами.	
56	Прыжки различными способами.	
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)		
57	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. Спортивная игра мини-футбол	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и с разбега, передачи 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.
58	Совершенствование подводящих упражнений	
59	Тактические действия в защите и нападении.	
60	Подвижные игры «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом»	
Гимнастика с основами акробатики (4 часов)		
61	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приёмы.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении
62	Акробатические упражнения.	
63	Строевые упражнения.	

64	Организующие команды и приёмы.	акробатических упражнений. Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения переворота назад и кувырка вперед. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
Подвижные игры (3 часа)		
65	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Подвижные игры «Пустое место», «Мяч соседу», «Невод», «Грибник».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
66	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка», «Мяч соседу»,	
67	Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров».	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)		
68	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики (по образцу).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

3 класс (68часов)

	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре -3 часа		
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получивший своё отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
2	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	
3	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	
Способы физкультурной деятельности -3 часа		
4	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Выполнять требования безопасности принятием душа.
5	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
6	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
Лёгкая атлетика -16 часов		
7	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.
8	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	
9	Равномерный, медленный бег 5	

	мин.	Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.	
10	Кросс 1 км		
11	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.		
12	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.		
13	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.		
14	Прыжок с места в длину.		
15	Бег с высокого старта (30м)		
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.		
17	Равномерный медленный бег до 5 мин.		
18	Равномерный бег до 6 мин.		
19	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.		
20	Равномерный медленный бег до 5 мин.		
21	Равномерный бег до 6 мин.		
22	Эстафеты		
Спортивные игры: мини-футбол - 4 часа			
23	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.		Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
24	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.		
25	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.		

26	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	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, решительности, активность инициативность.
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)		
27	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. 2-3 кувырка вперёд; стойках на лопатках.	<p>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. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу.</p>
28	Кувырок назад до упора присев. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	
29	Мост из положения лёжа на спине. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	
30	Лазанье по канату (3м) в 2-3 приёма.	
31	Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	
32	Команды «шагом марш!», «класс, стой!».	
33	Команды «шагом марш!», «класс, стой!».	
34	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
35	Перестроение из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	
Спортивные игры: баскетбол- 6 часов		
36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста.	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать и характеризовать технику</p>
37	Освоение ведения мяча, стойки	

	баскетболиста.	ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижениях шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте и на расстоянии 3-5 м друг от друга. Развивать мышцы рук с помощью упражнений 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 деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
38	Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста (зачёт). Игра «быстрое ведение»	
39	Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. Игра «быстрое ведение»	
40	Ведения мяча с изменением направления.	
41	Ведения мяча с изменением направления. (зачёт)	
Лыжные гонки- 11 часов		
42	ТБ на уроках по лыжам. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции. 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. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
43	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	
44	Подъём лесенкой. Эстафета. Кто быстрее?	
45	Подъём лесенкой. Эстафета. Кто быстрее? (зачёт)	
46	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
47	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.(зачёт)	
48	Спуски с пологих склонов. Эстафета 4*30 м	
49	Спуски с пологих склонов. (зачёт). Эстафета 4*30 м	
50	Прохождение дистанции до 2.5 км.	
51	Прохождение дистанции до 2.5 км. Игра «Вызов номеров».	
52	Прохождение дистанции до 2.5 км (зачёт)	
Подвижные игры- 7 часов		
53	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»	Изучать культуру своего народа, бережно относиться к традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.
54	Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше»	

55	Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».	
56	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки»	
57	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Стрелки», «Кто дальше бросит»	
58	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»	
59	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	
Спортивные игры: волейбол- 7 часов		
60	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Приём мяча снизу двумя руками.	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. 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, решительности, активность инициативность.</p>
61	Приём мяча снизу двумя руками.	
62	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
63	Нижняя прямая подача.	
64	Приём и передача мяча. (соревнование).	
65	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему».	
66	Подвижные игры: «Круговая линия»	

Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа

67	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
68	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся
4 класс (68 часа)**

№	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
Знание о физической культуре (1 час)		
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физкультуры и спорта (например, Ушаков Ф.Ф., Суворов А.В.).
Легкая атлетика (8)		
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	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. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
3	Бег с высокого старта. Стартовое ускорение, финиширование в беге на короткие дистанции.	
4	Специальные упражнения, техника бега на короткие дистанции.	
5	Специальные беговые упражнения, бег на 30м сходу. Эстафета.	
6	Специальные беговые упражнения. Бег на 60м со старта. Кросс до 1 км.	
7	Кроссовый бег на 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с бегом.	
8	Метание мяча на дальность разными способами	
9	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность	
Знание о физической культуре (1 час)		
10	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления, между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.

Спортивные игры: мини-футбол (2 часа)		
11	Удары по мячу ногой. Остановка мяча, передача партнеру, ТБ на занятиях.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
12	Ведение и передача мяча, удары по воротам. Игры в парах.	
Подвижные игры (2 часа)		
13	Подвижные игры на технику владения мячом.	Выполнять правила игры. 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, решительности, активность инициативность.
14	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель («Лапта»)	
Спортивные игры: баскетбол (3 часов)		
15	ТБ на занятиях баскетболом Стойка игрока, передвижение в стойке, смена направления мяча в парах.	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
16	Бег и остановка прыжком, смена направления и скорости. Ведение и передача мяча в парах.	
17	Ведение и передача мяча в парах, бросок с места двумя руками от груди.	
Знание о физической культуре (1 час)		
18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
Подвижные игры (1 час)		

19	Подвижные игры, подводящие к баскетболу «Мяч ловцу», «Больше передач», «Кто точнее»	Выполнять правила игры. 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, решительности, активность инициативность.
Спортивные игры: баскетбол (6 часов)		
20	Взаимодействие в парах в нападении. Игра в парах.	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
21	Взаимодействие в парах. Эстафеты в играх с велением, передачами и бросками.	
22	Приемы отбора мяча: выбивание и вырывание	
23	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	
24	Броски с разных позиций: с места, после ведения мяча. Эстафета	
25	Совершенствование техники броска. Конкурс бросков. Учебные игры	
Подвижные игры (1 час)		
26	Подвижные игры с элементами волейбола.	Выполнять правила игры. 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, решительности, активность инициативность.
Спортивные игры: волейбол (7 часов)		
27	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхний пас в парах	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
28	Передвижение в стойке. Верхний пас в парах. Эстафета с верхним пасом.	
29	Верхний пас у стены, в парах, через сетку.	
30	Эстафеты, конкурсы с верхним пасом.	
31	Нижний пас (с имитационными упражнениями), нижний пас в парах	
32	Нижний пас у стены в парах. Игры, подводящие к волейболу	

33	Нижняя прямая подача (разучивание). Игры, подводящие к волейболу	
Способы физической культуры (1 час)		
34	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики (5 часов)		
35	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».
36	Группировка, перекаты в группировке, кувырки в группировке вперед.	Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
37	Кувырки в группировке вперед и назад.	Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
38	Комбинации кувырков. Лазанье по канату в 3 приема и в 2 приема.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
39	Гимнастический мост. Силовые упражнения на основные группы мышц.	
Лыжные гонки (11 часов)		
40	ТБ на занятиях лыжными гонками. Подбор и уход за инвентарем. Имитационные упражнения лыжника. Упражнения на равновесие.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спуска с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.
41	Ступающий и скользящий шаг без палок.	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 передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.
42	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты на лыжах на месте.	
43	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.	
44	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в высокой стойке	

45	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Передвижение до 1 км.	
46	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники подъема елочкой и лесенкой, спусков в разных стойках.	
47	Одновременный бесшажный ход. Равномерные передвижение до 1,5 км.	
48	Равномерные передвижение до 2 км. Игры на лыжах.	
49	Эстафета, переменное передвижение до 1-1,5 км.	
50	Контрольная гонка на 500 м. Катание с горы через «ворота» из лыжных палок.	
Гимнастика с основами акробатики (4 часов)		
51	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.
52	Упражнения на низкой перекладине	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
53	Комплекс упражнений утренней гимнастики, физкультпаузы, лечебно-корректирующая гимнастика.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
54	Упражнения на низкой перекладине. Упражнение на гибкость.	
Подвижные игры (3 часов)		
55	ТБ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на внимание, быстроту, координацию.	Выполнять правила игры. 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, решительности, активность инициативность.
56	Подвижные игры с бегом, челночным бегом, эстафеты.	
57	Эстафеты, подвижные игры скоростно-силовой направленности.	
Спортивные игры: мини-футбол (2 часа)		

58	ТБ на занятиях мини-футболом. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
59	Эстафеты с велением и передачей мяча партнеру.	
Легкая атлетика (8)		
60	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжки на скакалке. Прыжки вверх, в высоту с места и с разбега.	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. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
61	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Специально-прыжковые упражнения.	
62	Специально-прыжковые, специально-беговые упражнения.	
63	Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт, челночный бег, стартовое ускорение.	
64	Специально-беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
65	Специально-беговые упражнения. Бег на 30 м сходу. Равномерный бег на 800 м.	
66	Специально-беговые упражнения. Бег 60м. с низкого старта. Эстафеты с мячом.	
67	Техника метания мяча. Равномерный бег на 1 км.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)		
68	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики (по образцу).

Тематическое планирование 1 класс (99 часов)

№ п/п	Дата		Тема урока
	По плану	По факту	
Знания о физической культуре (2 часа)			
1.			Понятие физическая культура. ТБ на уроке. Построение в шеренгу, колонну. Игра «Займи своё место».
2.			Построение в шеренгу, колонну. Понятие «низкий старт». Игра «Ловишка».
Лёгкая атлетика (10 часов)			
3.			Строевые упражнения. Контроль: бег 30м. Понятие высокий старт. Игра «салки с домом».
4.			Челночный бег. Контроль: челночный бег3х10м. игра «Гуси-лебеди».
5.			Прыжки вверх и в длину с места. Понятие «расчёт по порядку». Контроль пульса. Игра «Удочка».
6.			Значение физической культуры в жизни человека. Строевые упражнения. Игра «Жмурки».
7.			История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность. Игра «Пятнашки».
8.			Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль: метание. Эстафета «За мячом противника».
9.			Способы передвижения человека. Прыжки в длину с места. Контроль: прыжок в длину с места.
10.			Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Игра «Запрещённое движение».
11.			Понятие «физические качества человека». Игра «Два мороза», «Удочка».
12.			Чувство ритма при выполнении бега. Игра «Воробушки-попрыгунчики».
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)			
13.			Народные игры. Игра «Горелки».
14.			ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы».
15.			Перестроение в две шеренги. Подъём туловища. Контроль: подъём туловища за 30сек. Игра «Кто быстрее схватит».
16.			Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка».
Спортивные игры: волейбол (2 часа)			
17.			Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Выполнение перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле».
18.			Техника выполнения кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки.
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)			
19.			Техника выполнения стойки на лопатках. Игра займи своё место».
20.			Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики.

21.			Контроль: наклон вперёд из положения стоя. Ходьба на носках по линии, по гимнастической скамейке.
Подвижные игры (6 часов)			
22.			Правила лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра «Класс смирно».
23.			Контроль: подтягивания из виса лёжа. Игра «Правильный номер».
24.			Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Игра «Волк во рву».
25.			Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Тараканчики».
26.			Значения физкультминуток и принципов их построения. Кувырки вперёд по точным методом.
27.			Упражнения акробатики. Перекат на зад в группировке.
Знания о физической культуре (1 час)			
28.			Упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Игра «Непослушные стрелки часов».
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)			
29.			Значения закаливания. Способы закаливания. Упражнения в паре. Игра «Удочка».
30.			Упражнения в равновесии. Игра «Змейка».
31.			Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко».
32.			Эстафеты с обручем и скакалкой. Кувырки вперёд.
33.			Приёмы лазанья по гимнастической стенке.
34.			Упражнения полосы препятствий.
35.			Перестроения в шеренге. Кувырки вперед. Игра «Ноги на весу».
36.			Приёмы лазанья по канату. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».
Спортивные игры: волейбол (10 часов)			
37.			Вращение обруча. Упражнения разминки с обручами.
38.			Лазанье по гимнастической стенке. Упражнение «шпагат».
39.			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Лазанье по канату.
40.			Упражнения «упоры и равновесия на руках и голове, на одной ноге». Игра «Третий лишний».
41.			Упражнения на гимнастических скамейках. Игра «Бездомный заяц», «Удочка».
42.			Полоса препятствий. ТБ при выполнении акробатических упражнений.
43.			Парные упражнения. Игра «Чехорда».
44.			Упражнения полосы препятствий. Акробатические упражнения и ОРУ на гимнастической скамейке.
45.			Способы прыжков на двух ногах. Прыжки на одной ноге, лазанье по канату. Игра «День и ночь».
46.			ОРУ. Эстафета «Весёлые старты».
Подвижные игры (1 час)			
47.			Эстафеты «Весёлые старты».
Способы физкультурной деятельности (2 часа)			
48.			ТБ в лыжной подготовке. Правила подготовки к занятиям на лыжах.
49.			Ступающий шаг на лыжах, движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.

Лыжные гонки (10 часов)			
50.			Техника поворота лыж переступанием, движение на лыжах в колонне.
51.			Движение на лыжах скользящим шагом.
52.			Движение на лыжах без палок. Спуск на лыжах без палок.
53.			Подъём на лыжах разными способами.
54.			Торможение на лыжах.
55.			Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движение на лыжах с помощью палок.
56.			Скользкий шаг на лыжах с палками.
57.			Подъём на лыжах с помощью палок.
58.			Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками.
59.			Прохождение на лыжах 500м. в медленном темпе.
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)			
60			ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы».
61.			Броски и ловля мяча в паре. Игра «Ативышибалы».
62.			Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки».
63.			Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».
64.			Ведение мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга».
65.			Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу».
66.			Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка».
67.			Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах».
68			Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».
69			Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами».
70			Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».
71			Контроль: броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».
Подвижные игры (6 часов)			
72			Кувырки назад. Игра «Охотники и утки».
73			Стойка на голове. Игра «Тараканчики».
74			Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета.
75			Упражнения акробатики у стены. Игра «Передал-садись».
76			Комбинация из акробатических элементов.
77			Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место».
Способы физической культуры (1 час)			
78			Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».
Лёгкая атлетика (7 часов)			
79			Упражнения акробатики.
80			Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки-горбунки».
81			Акробатические упражнения. Игра «Охотники и утки».
82			Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место».
83			Контроль: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Правильный номер».

84			Контроль: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».
85			Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».
Спортивные игры: мини-футбол (3 часа)			
86			Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь».
87			Техника низкого старта. Стартовое ускорение.
88			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».
Гимнастика с основами акробатики (6 часов)			
89			Контроль: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.
90			Бег на 30м. с низкого старта. Упражнения полосы препятствий.
91			Контроль: бег на 30м.
92			Метание теннисного мяча в цель и на дальность.
93			Контроль: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».
94			Контроль пульса. Строевые упражнения.
Подвижные игры (3 часа)			
95			Контроль: челночный бег 3x10м. Игра с элементами пионербола.
96			Броски и ловля мяча. Игра в пионербол.
97			Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
98			Эстафета с бегом, прыжками и метаниями.
99			Подвижные игры.

Тематическое планирование
2 класс (68 часов)

№ п/п	Дата		Тема урока
	По плану	По факту	
Знание о физической культуре (1 часа)			
1.			ТБ на уроке. Игра «Салки-догонялки».
Лёгкая атлетика (10 часов)			
2.			Строевые упражнения. Положение высокого старта. Игра «Ловишка».
3.			Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом».
4.			Контроль: челночный бег 3х10м. игра «Гуси-лебеди».
5.			Прыжки вверх и в длину с места. «Игра удочка».
6.			Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Метание предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
7.			Контроль: метание. Эстафета «За мячом противника».
8.			История возникновения первых спортивных соревнований. Контроль: прыжки в длину с места.
9.			Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза». «Запрещённое движение».
10.			Понятие «физические качества». Способы развития выносливости. Бег на различные дистанции.
11.			Бег на различные дистанции. Контроль: бег на 30м. с высокого старта.
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)			
12.			ТБ во время упражнений со спортивным инвентарём. ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».
13.			Перестроение в две шеренги, в две колонны. Контроль: поднимание туловища за 30сек. Игра «Волна».
14.			Упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай чей голос».
Подвижные игры (3 часов)			
15.			Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле».
16.			Кувырок вперёд. Круговая тренировка.
17.			Техника упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля».
Спортивные игры: баскетбол (3 часов)			
18.			Упражнение «мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях.
19.			Способы ходьбы по гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.
20.			Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение».
Спортивные игры: волейбол (3 часов)			
21.			Контроль: подтягивание из вися лёжа. Игра «Конники-спортсмены».

22.			Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Игра «Прокати быстрее мяч».
23.			Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?».
Лыжные гонки (10 часов)			
24.			Кувырки вперёд. Значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципы их построения.
25.			Глубокие выпады, наклоны вперёд из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Эстафета «Верёвочка под ногами».
26.			Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.
27.			ТБ в подвижных играх. Упражнения акробатики.
28.			ТБ в упражнения с мячами. ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы».
29.			Броски и ловля мяча в паре. Мяч соседу.
30.			Способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему».
31.			Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».
32.			Техника ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Игра «Мяч из круга».
33.			ТБ на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам».
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)			
34.			Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка».
35.			Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
36.			Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000м. Игра «Охотники и олени».
37.			Подъём на лыжах различными способами. Спуск в основной стойке, торможение палками.
38.			Спуск на лыжах в основной стойке. Подъём на небольшое возвышение. Игра «Кто дольше прокатится на лыжах».
39.			Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.
40.			Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке, подъём, торможение падением.
41.			Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».
42.			Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000м. игра «Охотники и олени».
43.			Подъём на лыжах. Движение на лыжах по дистанции до 1500м.
Подвижные игры (4 часов)			
44.			Подвижные игры на лыжах и без лыж. Игра «На буксире».
45.			Передача мяча в парах. Игра «Мяч из круга».
46.			Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».
47.			Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо».
Способы физической деятельности (1 час)			
48.			Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.
Лёгкая атлетика (8 часов)			
49.			Правила подачи и передачи мяча через сетку. Игра в пионербол.

50.			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии.
51.			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей».
52.			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».
53.			Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».
54.			Прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».
55.			Упражнения с гантелями. Контроль: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Третий лишний».
56.			Контроль: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30сек. Игра «Правильный номер с мячом».
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)			
57.			Акробатические упражнения. Игра «Перетяжки».
58.			Прыжки в длину с места и с разбега соблюдая правила ТБ. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».
59.			Контроль: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.
60.			Бег на 30м. с низкого старта. Упражнения полосы препятствий.
Гимнастика с основами акробатики (4 часов)			
61.			Правила ТБ на уроках. Контроль: бег на 30м.
62.			Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень».
63.			Контроль: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника».
64.			Контроль пульса. Строевые упражнения.
Подвижные игры (3 часа)			
65.			Контроль: челночный бег 3x10м. Игра в пионербол.
66.			Броски и ловля мяча. Игра в пионербол.
67.			Упражнения круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)			
68.			Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.

Тематическое планирование
3 класс (68 часа)

№ п/п	Дата		Тема урока
	По плану	По факту	
1			ТБ на уроках. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».
2			Строевые упражнения, прыжки в длину с места. Игра «Ловишка».
3			Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 метров. Игра «Салки с домом».
4			Контроль: челночный бег 3х10м. Игра «Ловишка с лентой».
5			Пульсометрия. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка».
6			Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Игра «Удочка».
7			Метание на дальность с трёх шагов разбега. Игра «Метатели».
8			Контроль: метание малого мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника».
9			Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью
10			Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза».
11			Бег в медленном темпе. Беговые упражнения в эстафете.
12			Беговые упражнения. Бег 30 метров. Игра «Третий лишний».
13			Контроль: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Третий лишний».
14			Прыжки в длину с прямого разбега.
15			Прыжки в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».
16			ТБ в зале, на гимнастических снарядах. ОРУ. Лазанье по канату в три приёма. Игра «Выше ножки».
17			Контроль: подъём туловища за 30 сек. Игра «Увёртывайся от мяча».
18			Упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Лазанье по канату в три приёма. Игра «Выше ножки».
19			Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увёртывайся от мяча».
20			Упражнения на гимнастических снарядах. Эстафета «Верёвочка под ногами». Кувырок вперёд.
21			Упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля». Контроль: подтягивания на перекладине.
22			Упражнения акробатики в различных сочетаниях. Ориентировка в пространстве в построениях и перестроениях. Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалками. Игра «Удочка».
23			Контроль: наклон вперёд из положения стоя. Упражнения круговой тренировки.
24			Ходьба противоходом и «змейкой». Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра «Класс, смирно!».
25			Правила выполнения упражнений с мячом. Игра «Вышибалы».
26			Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу».
27			Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».

28		Упражнения с баскетбольным мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах».
29		Броски набивного мяча на дальность. Игра «Вышибалы двумя мячами».
30		Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Игра «вышибалы двумя мячами».
31		Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафета с ведением мяча.
32		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка баскетбольных мячей».
33		Ведение мяча с остановкой в два шага. Повороты с мячом на месте, передача мяча партнёру. Игра «Попади в кольцо».
34		Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча с передачей партнёру. Эстафета с ведением мяча.
35		ТБ на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Проехать через ворота».
36		Ходьба на лыжах. Игра «Перестрелка».
37		Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км.
38		Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.
39		Повороты и приставные шаги при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками.
40		Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Игра «Кто дольше прокатится».
41		Техника лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.
42		Повороты на лыжах «упором». Подъём на лыжах. Игра «Подними предмет».
43		Повороты на лыжах. Падение на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Игра «Затормози до линии».
44		Передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода на дистанции 1000м с раздельного старта. Игра «Охотники и олени».
45		Физическая нагрузка, её влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на лыжах по дистанции 1500м.
46		ТБ на уроках с мячами. Передача мяча в парах. Игра «Охотники и утки».
47		Броски мяча через сетку, ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».
48		Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо».
49		Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.
50		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.
51		Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.
52		Броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол.
53		ТБ на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.
54		Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей». Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом».
55		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра

			«Футбольный бильярд». Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой».
56			Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.
57			Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.
58			Контроль: прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».
59			Контроль: подтягивания на перекладине. Игра «Коньки-горбунки».
60			Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Шаги». Упражнения с гантелями. Игра «Заморозки».
61			Гимнастика для глаз. Эстафета с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».
62			ТБ на спортивной площадке. Ходьба, бег, прыжки. Игра «Салки-догонялки».
63			Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением.
64			Прыжки в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».
65			Контроль: прыжок в длину с прямого разбега способом согнув ноги. Прыжки через низкие барьеры. Игра «Вызов номеров».
66			Бег на 30м. Упражнения полосы препятствий. Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Игра «Горячая картошка».
67			Контроль: бег на 30м. Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.
68			Контроль: бег на 1000м. Игра в пионербол. Подведение итогов учебного года.

Тематическое планирование

4 класс (68 часов)

№ п/п	Дата		Тема урока
	По плану	По факту	
1			ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Построения в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки».
2			Равномерный бег по дистанции до 400 метров. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».
3			Совершенствование строевых упражнений. Контроль: бег на 30 метров (скорость).
4			Прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Охотники и утки».
5			Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 16-19веках, её значение. Обучение бегу с высокого и низкого старта на 60 метров. Игра-эстафета «За мячом противника».
6			Метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль: бег на 60 метров с высокого старта.
7			Совершенствование техники бега. Контроль: бег на 1000 метров.
8			Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».
9			Физическая подготовка. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие».
10			Контроль: челночный бег 3x10м. Прыжки через низкие барьеры.
11			Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».
12			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
13			ТБ в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. ОРУ. Игра «Перестрелка».
14			Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль: подъём туловища за 30 секунд. Игра «Посадка картофеля».
15			Упражнения: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперёд и назад.
16			Прыжки со скалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.
17			Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
18			Перемах из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».
19			Упражнения на перекладине в определённой последовательности. Игра «Перемена мест».

20			Контроль: подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырки вперёд. Игра «Перемена мест».
21			Игра «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.
22			Лазание по канату в три приёма. Развитие скоростно- силовых способностей (подъём туловища лёжа на спине). Игра «Кто быстрее».
23			Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Салки с мячом».
24			Броски теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».
25			Правила безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись».
26			Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу».
27			Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне».
28			Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему».
29			Ведение мяча в движении с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол.
30			Передвижения баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Мини-баскетбол.
31			Контроль: поднятие туловища за 30 секунд. Мини- баскетбол.
32			Ведение мяча, остановки в два шага, повороты с мячом на месте, передача партнёру. Игра «Попади в кольцо».
33			Броски мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему», мини-баскетбол.
34			Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
35			Передвижения на лыжах с палками ступающим шагом.
36			Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота».
37			Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Игра «Подними предмет».
38			Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Ходьба по дистанции 1 км со средней скоростью.
39			Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Подъём способом «полуёлочка», «ёлочка».
40			Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Ходьба на лыжах по дистанции 1000 метров.
41			Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 метров на время.
42			Игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж.
43			ТБ в спортивном зале с мячами. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.
44			Броски мяча через сетку различными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».

45			Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.
46			Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.
47			Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.
48			Упражнения с мячом в парах.
49			Упражнения с мячом в парах.
50			Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.
51			Упражнения с мячом в парах.
52			Развитие координационных способностей, внимания, ловкости и упражнениях с элементами волейбола.
53			Упражнения с элементами волейбола в парах.
54			Игра в пионербол с элементами волейбола.
55			Контроль: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Игра «Мышеловка».
56			Ходьба по гимнастическому бревну высотой 80-100 см. игра «Мышеловка».
57			Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки».
58			Упражнения на перекладине в связке. Кувьрки вперёд. Игра «Метко в цель».
59			Дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой.
60			Гимнастика для глаз. Контроль: броски набивного мяча из-за головы.
61			Эстафета с преодолением препятствий и элементами акробатики.
62			Беговые упражнения с ускорением с высокого старта. Игра «Невод».
63			Контроль: челночный бег 3x10 метров. Способы закаливания организма. Игра «Ловишка, поймай ленту».
64			Доврачебная помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль: бег на 30 метров.
65			Броски и ловля теннисного мяча на дальность, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель».
66			Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».
67			Метание набивных мячей (1-2 кг). Игра в мини-футбол.
68			Подвижные и спортивные игры по выбору.