

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ново-Потоцкая начальная общеобразовательная школа»**

Обсуждено и согласовано на педсовете школы протокол № 1 от 30 августа 2021 года	Утверждаю  и.о. директора Ольга Вячеславовна Малютис Ф.И.О. М.П.
	Приказ № 10 (1) от 31 августа 2021 года

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура
Класс: 1,2,3,4.

Уровень общего образования: НОШ
количество часов по учебному плану: 1 класс -99 часов (33 недели),
2-4 класс – 102 часа (34 недели)

Срок реализации программы: 2021-2025 учебные годы.

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Лях, УМК
«Школа России», соответствует ФГОС и рекомендован Министерством
образования и науки РФ.

Программу составила: Малютис Ольга Вячеславовна, учитель начальных классов,
первой категории.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты.

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, анализировать звуки, готовить своё выступление и выступать с

аудио-, видео- и графическим сопровождением, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

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

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

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

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

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

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

15) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровье человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое. интеллектуальное, эмоциональное, социальное).о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения физической культуры

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с 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 получит возможность научиться:

- *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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной деятельности 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 образовательной организации, 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;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопререживания им, выражющихся в поступках, направленных на помочь 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 корректизы 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 корректизы 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 сети Интернет;

- 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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- 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, сериацию 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 сети Интернет;
- 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, сериацию 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.

2. Содержание учебного предмета, курса. 1 класс

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах;

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Волейбол: подбрасывание мяча;

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в седах; скакалкой; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

Формирование осанки: ходьба на носках; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

2 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

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

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

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

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах;

Плавание. Подводящие упражнения:

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному мячу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Волейбол: подбрасывание мяча;

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в седах; скакалкой; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков

3 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

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

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;

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

Лёгкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

На материале лыжных гонок

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

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

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

4 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Легкая атлетика: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжная подготовка: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Спортивные игры:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лёжа; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Тема	кол-во часов	дата
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	
3	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Инструктаж по технике безопасности.	1	
4	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	

5	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	
6	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
7	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
8	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
9	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
10	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
11	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Инструктаж по технике безопасности.	1	
12	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1	
13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	
14	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
15	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
16	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
18	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
19	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
20	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
21	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
22	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
23	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	

24	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
25	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
26	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Инструктаж по технике безопасности.	1	
27	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Инструктаж по технике безопасности.	1	
28	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	1	
29	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
30	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
33	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
34	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
35	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
36	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
37	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
38	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
39	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
40	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
41	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
42	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
43	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
44	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений	1	

	на внимание, силу, ловкость и координацию.		
45	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
46	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
47	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в седах; скакалкой; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Инструктаж по технике безопасности.	1	
48	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в седах; скакалкой; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;	1	
49	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в седах; скакалкой; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;	1	
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Инструктаж по технике безопасности.	1	
51	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
52	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
53	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
54	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
55	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
56	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
57	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
58	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1	

	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;		
59	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
60	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	1	
61	Передвижение на лыжах; Инструктаж по технике безопасности.	1	
62	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Инструктаж по технике безопасности.	1	
63	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
64	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
65	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
66	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
67	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
68	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
69	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
70	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
71	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
72	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
73	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
74	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
75	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
76	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
77	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
78	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
79	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	
80	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
81	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
82	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
83	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
84	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
85	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
86	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
87	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	
88	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
89	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	

90	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
91	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
92	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
93	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Инструктаж по технике безопасности.	1	
94	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
95	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
96	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
97	тестирование физической подготовки	1	
98	Метания и броски; Инструктаж по технике безопасности.	1	
99	Метания и броски;	1	

2

класс

№ п/п	Тема	кол-во часов	дата
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1	
3	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1	
4	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Инструктаж по технике безопасности.	1	
5	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	
6	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	
7	Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.	1	
8	Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег.	1	
9	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	
10	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	
11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
12	Прыжковые упражнения: в длину. Инструктаж по технике безопасности.	1	
13	Прыжковые упражнения: в высоту. Инструктаж по технике безопасности.	1	
14	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Инструктаж по технике безопасности.	1	
15	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Инструктаж по технике безопасности.	1	
16	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	
17	Гимнастика с элементами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	

18	Гимнастика с элементами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
19	Гимнастика с элементами акробатики: упоры, седы. Инструктаж по технике безопасности.	1	
20	Гимнастика с элементами акробатики: упоры, седы. Инструктаж по технике безопасности.	1	
21	Гимнастика с элементами акробатики: упоры, седы. Инструктаж по технике безопасности.	1	
22	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
23	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
24	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
25	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
26	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
27	Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
28	Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
29	Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
30	Гимнастика с элементами акробатики: гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Гимнастика с элементами акробатики: гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Гимнастика с элементами акробатики: гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
33	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
34	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
35	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
36	Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
37	Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
38	Футбол: удар по неподвижному мячу. Инструктаж по технике безопасности.	1	
39	Футбол: удар по неподвижному мячу, ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
40	Футбол: ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
41	Волейбол: подбрасывание мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
42	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
43	Волейбол: подбрасывание мяча; передача мяча.	1	
44	Волейбол: подбрасывание мяча; передача мяча.	1	
45	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
46	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1	

47	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
48	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
49	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком) Инструктаж по технике безопасности.	1
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
51	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
52	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
53	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
54	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
55	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
56	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком)	1
57	Передвижение на лыжах; Инструктаж по технике безопасности.	1
58	Передвижение на лыжах;	1
59	Передвижение на лыжах;	1
60	Передвижение на лыжах;	1
61	Передвижение на лыжах;	1
62	Передвижение на лыжах;	1
63	Передвижение на лыжах;	1
64	Упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков. Инструктаж по технике безопасности.	1
65	Упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков.	1
66	Упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков.	1
67	Упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков.	1
68	Упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков.	1
69	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков. Инструктаж по технике безопасности.	1
70	Футбол: удар по неподвижному мячу, ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
71	Футбол: ведение мяча, передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
72	Футбол: передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
73	Футбол: ведение мяча, передача мяча.	1
74	Футбол: ведение мяча, передача мяча.	1
75	Футбол: удар по неподвижному мячу, ведение мяча, передача мяча.	1
76	Футбол: удар по неподвижному мячу, ведение мяча, передача мяча.	1
77	Футбол: удар по неподвижному мячу, ведение мяча, передача мяча.	1
78	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
79	Волейбол: подбрасывание мяча Волейбол: подбрасывание мяча, передача	1

	мяча.	
80	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	1
81	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	1
82	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	1
83	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	1
84	Волейбол: подбрасывание мяча, передача мяча.	1
85	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
86	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
87	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1
88	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
89	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
90	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
91	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
92	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
93	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
94	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
95	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
96	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1
97	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1
98	Игровые задания с упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1
99	Игровые задания с упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
100	тестирование физической подготовки	1
101	Игровые задания с упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
102	Игровые задания с упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1

1

3

класс

№ п\п	Содержание примерной программы	кол- во часов	дата
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	1	
3	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	1	
4	Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.	1	
5	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег.	1	
6	Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег.	1	
7	Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег.	1	
8	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Инструктаж	1	

	по технике безопасности.		
9	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте. Инструктаж по технике безопасности.	1	
11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте, с продвижением; в длину. Инструктаж по технике безопасности.	1	
12	Прыжковые упражнения: на месте и с продвижением; в длину и высоту. Инструктаж по технике безопасности.	1	
13	Прыжковые упражнения: в длину и высоту Инструктаж по технике безопасности.	1	
14	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Инструктаж по технике безопасности.	1	
15	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Инструктаж по технике безопасности.	1	
16	Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.	1	
17	Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.	1	
18	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
19	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	1	
20	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
21	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1	
22	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
23	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
24	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
25	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
26	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Инструктаж по технике безопасности.	1	
27	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
28	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности.	1	
29	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
30	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
33	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
34	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
35	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках. Инструктаж по	1	

	технике безопасности.		
36	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	1	
37	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках, гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
38	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках, гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. Инструктаж по технике безопасности.	1	
39	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках, гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. Инструктаж по технике безопасности.	1	
40	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках, гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. Инструктаж по технике безопасности.	1	
41	Акробатические упражнения. Упоры; седы; стойка на лопатках, гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. Инструктаж по технике безопасности.	1	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Инструктаж по технике безопасности.	1	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Инструктаж по технике безопасности.	1	
44	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Инструктаж по технике безопасности.	1	
45	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Инструктаж по технике безопасности.	1	
46	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	1	
47	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	1	
48	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	1	
49	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
51	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
52	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих	1	

	упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.		
53	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
54	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
55	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
56	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
57	Передвижение на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
58	Передвижение на лыжах.	1	
59	Передвижение на лыжах.	1	
60	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
61	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
62	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
63	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
64	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	
65	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
66	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
67	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
68	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
69	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
70	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
71	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
72	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
73	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение	1	

	мяча.		
74	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
75	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
76	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
77	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
78	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
79	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	
80	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
81	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
82	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
83	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
84	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
85	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
86	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	
87	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Инструктаж по технике безопасности.	1	
88	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
89	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
90	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
91	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
92	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	
93	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	1	
94	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	1	
95	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
96	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений.	1	
97	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Инструктаж по технике безопасности.	1	
98	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	
100	тестирование физической подготовки	1	
101	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.	1	

102	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.	1	
-----	---	---	--

4

класс

№ п\п	тема	кол- во часов	дата
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
3	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
5	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Инструктаж по технике безопасности.	1	
6	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
7	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
8	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
9	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
10	Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	
11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Инструктаж по технике безопасности.	1	
12	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	
13	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	
14	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Инструктаж по технике безопасности.	1	
15	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Инструктаж по технике безопасности.	1	
16	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	
17	Игровые задания с использованием строевых упражнений. упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
18	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	
19	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Инструктаж по технике безопасности.	1	
20	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	

21	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
22	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
23	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Инструктаж по технике безопасности.	1	
24	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
25	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
26	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Инструктаж по технике безопасности.	1	
27	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	
28	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Инструктаж по технике безопасности.	1	
29	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	
30	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад. Инструктаж по технике безопасности.	1	
33	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
34	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Инструктаж по технике безопасности.	1	
35	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Инструктаж по технике безопасности.	1	
36	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Инструктаж по технике безопасности.	1	
37	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Инструктаж по технике безопасности.	1	
38	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Инструктаж по технике безопасности.	1	
39	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Инструктаж по технике безопасности.	1	
40	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	1	
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	1	
42	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Передвижение по гимнастической стенке. Инструктаж по технике безопасности.	1	
43	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Передвижение по гимнастической стенке. Инструктаж по технике безопасности.	1	
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Инструктаж по технике безопасности.	1	
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,	1	

	переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Инструктаж по технике безопасности.		
46	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Инструктаж по технике безопасности.	1	
47	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
48	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
49	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	1	
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
51	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
52	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
53	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
54	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
55	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
56	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
57	Передвижение на лыжах; Инструктаж по технике безопасности.	1	
58	Передвижение на лыжах;	1	
59	Передвижение на лыжах;	1	
60	Передвижение на лыжах;	1	
61	Передвижение на лыжах;	1	
62	Передвижение на лыжах;	1	
63	Передвижение на лыжах;	1	
64	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков. Инструктаж по технике безопасности.	1	
65	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков.	1	
66	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	

91	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
92	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
93	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
94	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
95	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
96	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	
97	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	
98	Зачет	1	
99	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Инструктаж по технике безопасности.	1	
100	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег	1	
101	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.	1	
102	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег	1	

4 Приложение **Оценочно – методический материал**

Оценочно-методический материал 1-4 классы

1	Скоростные	Бег 30м, сек.	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3 *10 м, сек.	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3 - 10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7 - 10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3 - 9,7	9,3

			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0 -9,5	9,1
			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7- 9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	100	115-135	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-145	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
			11	140	160-180	195	130	150-170	185
4	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	7	40	50	60	60	65	70
			8	45	55	60	65	75	85
			9	55	65	70	70	80	90
			10	60	70	80	75	85	95
			11	70	80	90	80	90	110
			лет	3	4	5	3	4	5
5	Выносливость	6-ти минутный бег, м. Кросс 1000м (мин, сек.)	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	410	337-281	280	466	383-324	323
			10	387	318-270	269	446	367-310	309
			11	370	304-258	257	427	351-298	297
6	Силовые	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	7	13	14-21	22	11	12-18	19
			8	15	16-24	25	13	14-21	22
			9	17	18-27	28	14	15-24	25
			10	17	18-28	29	16	17-25	26
			11	18	19-30	31	17	18-28	28
7	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) М; Сгибание и разгибание рук	7	1	2-3	4	3	4-6	7
			8	1	2-3	4	3	4-6	7
			9	1	3-4	5	3	4-7	8
			10	1	3-4	5	4	5-8	9
			11	1	4-5	6	4	6-9	10

		в упоре лежа на полу (кол-во раз) Ж.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Методы

I. Словесные методы обучения: применяются во время подготовки к усвоению нового материала в процессе его объяснения, усвоения, обобщения и применения.

1. РАССКАЗ – словесное описание событий, процессов, явлений в природе, обществе, в жизни отдельного человека, в группе людей.

Ведущая функция – обучающая.

2. БЕСЕДА – диалогический метод, при котором учитель путем постановки вопросов побуждает учащихся рассуждать и подводит учеников к пониманию нового материала и проверяет усвоение изученного.

Ведущая функция – побуждающая.

3. ОБЪЯСНЕНИЕ – стройное и логически последовательное изложение учителем учебного материала, сочетающееся с наблюдением учащихся.

Ведущая функция – побуждающая.

4. ЛЕКЦИЯ – систематическое последовательное монологическое изложение учителем учебного материала, как правило, теоретического характера.

5. ДИСКУССИЯ – метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

6. РАБОТА С КНИГОЙ – метод обучения, включающий ряд приемов самостоятельной работы с печатными источниками:

- Конспектирование.
- Составление плана текста.
- Тезирование.
- Цитирование.
- Аннотирование.
- Составление формально-логической модели (схема-изображение прочитанного).
- Составление базовых понятий по теме, разделу.
- Составление матрицы идей различных авторов.

Сущность метода: овладение новыми знаниями + умение работать с книгой самостоятельно.

7. ДИСУТ – метод обучения, основанный на столкновении мнений различных точек зрения.

II. Наглядные методы обучения:

способы усвоения учебного материала, который находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядных пособий и технических средств.

1. НАБЛЮДЕНИЕ:

- Наблюдение натуральных объектов в реальных условиях.
- Наблюдение в классе.

2. ДЕМОНСТРАЦИЯ – показ опытов, технических установок, телепередач, видеофильмов, компьютерных программ и др.

сущность явления, взаимосвязи между компонентами, прибегают к иллюстрации.

3. ИЛЛЮСТРАЦИЯ – показ и восприятие предметов, процессов и явлений в их символическом изображении с помощью плакатов, карт, портретов, фото, рисунков, схем, репродукций и др.

ВИДЕОМЕТОД

III. Практические методы обучения.

Назначение: формирование умений и навыков.

1. УПРАЖНЕНИЯ – многократное выполнение учащимися определенных действий с целью выработки и совершенствования умений и навыков в учебной работе.

a) *Устные*: способствуют развитию культуры речи, памяти, внимания, познавательных возможностей учащихся.

b) *Письменные*: закрепление знаний, их применение.

c) *Графические*: помогают лучше воспринимать, осмысливать, запоминать материал; развивает пространственное мышление.

d) *Учебно-трудовые*: обращение с орудиями труда, лабораторным оборудованием.

В зависимости от учащихся:

- Воспроизводящие.
- Тренировочные.
- Творческие.

2. ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА – основа в проведении учащимися по заданию учителя опытов с использованием приборов, инструментов и др. технических представлений.

Могут проводиться:

• *В иллюстративном плане:* учащиеся в своих опытах делают то, что было ранее продемонстрировано учителем.

3. *б) В исследовательском плане:* ученики сами на основании метода приходят к новым методам

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ (ДИДАКТИЧЕСКАЯ) ИГРА – специально созданные ситуации, моделирующие реальность, из которых ученикам предлагается найти выход.

В начальной школе игры по правилам.

4. **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** – направлена на применение полученных знаний к решению практических задач.

IV. По типу, характеру познавательной деятельности.

- ✓ **ОБЪЯСНИТЕЛЬНО-ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МЕТОД**
- ✓ **РЕПРОДУКТИВНЫЙ МЕТОД**
- ✓ **МЕТОД ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ**
- ✓ **ЧАСТИЧНО-ПОИСКОВЫЙ, ИЛИ ЭВРИСТИЧЕСКИЙ МЕТОД.**
- ✓ **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕТОД**