

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РОГОВАТОВСКАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
(МБОУ « РОГОВАТОВСКАЯ СОШ с УИОП» )**

Владимира Ленина ул., д. 1, с. Роговатое, Старооскольский р-н, Белгородская обл., 309551  
тел. (4725) 49-06-89 E- mail: [st-rogov@yandex.ru](mailto:st-rogov@yandex.ru)

---

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
МБОУ «Роговатовская  
СОШ с УИОП»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
школы

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ  
«Роговатовская СОШ с  
УИОП»

Протокол

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Прасолова В.В.  
(подпись)

Протокол

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г  
№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Масалытин В.Д.  
(подпись)

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

начальное общее образование (1-4 классы)

Составитель: Масалытина Надежда Фёдоровна, учитель высшей  
квалификационной категории

Старый Оскол

2022г.

## Планируемые результаты изучения предмета

### 1 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания НОО
	ученик	ученик		
	научится	получит возможность научиться		
1. Основы знаний.	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять общие цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• формировать уважительное отношение к культуре других народов;</li> <li>• развить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развивать этические чувства, доброжелательное и эмоционально-нравственное отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрос-</li> </ul>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и	выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах		

	проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками		взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  • готовность	лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  • развивать самостоятельность и личное ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
3. Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>· выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>· в циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· сохранять правильную осанку;</li> <li>· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>· играть в мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол</li> </ul>	<p>конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>	<p>эстетические потребности, ценности и чувства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>

<p>прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 8 минут; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-6 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой; толкать и метать мяч массой 1кг двумя руками снизу, из-за головы; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч) на расстоянии 6м.</p> <p>• в гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные</p>			
---	--	--	--

	<p>положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предмета и с предметами; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату; выполнять кувырок вперед, назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на стопку матов; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку стоя на месте.</p> <p>· в подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение; играть в «Перестрелку», мини-баскетбол.</p>			
--	---	--	--	--

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,</p>	В процессе уроков

	<p>подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.</p>	
2.Способы двигательной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p>	В процессе уроков
3. Физическое совершенство	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i> мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. Гимнастическая комбинация.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>20</p> <p>12</p>

	<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i></p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале раздела спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p> <p>26</p> <p>8</p>
--	--	--

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1.1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	В процессе урока
1.2	<p><b>Спортивная одежда и обувь.</b></p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	В процессе уроков
1.3	<p><b>Что такое физическая культура</b></p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	В процессе уроков

1.4	<b>Твой организм (основные части тела человека)</b> Строение тела.	В процессе уроков
1.5	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	В процессе уроков
1.6	<b>Закаливание.</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	В процессе уроков
1.7	<b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	В процессе уроков
<b>Раздел 2. Что надо уметь</b>		
<b>1. Легкоатлетические упражнения, 20 ч</b>		
2.1.1.	<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	В процессе уроков
2.1.2.	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	В процессе уроков
2.1.3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	<b>2</b>
2.1.4	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	<b>2</b>
2.1.5	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м.	<b>2</b>



2.1.6	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	<b>3</b>
2.1.7	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	<b>3</b>
2.1.8	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 3-4 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	<b>4</b>
2.1.9	<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.	<b>4</b>
2.1.10	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	В процессе уроков
<b>2. Гимнастика с основами акробатики</b> (бодрость, грация, координация), <b>12 ч</b>		
2.2.1	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена.	В процессе уроков
2.2.3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.	В процессе уроков

2.2.4	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	<b>2</b>
2.2.5	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в вися стоя и лёжа; вис на согнутых руках; подтягивания в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	<b>2</b>
2.2.6	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	<b>2</b>
2.2.7	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.	<b>1</b>
2.2.8	<i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 <sup>0</sup> ; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	<b>2</b>
2.2.9	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	<b>1</b>
2.2.10	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	В процессе уроков
2.2.11	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в одну колонну и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из одной колонны в две, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	В процессе уроков
2.2.12	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в	В процессе уроков

	движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
2.2.13	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Альпинисты», «Лиса и куры». Гимнастические эстафеты. Игры с прыжками с использованием скакалки.	В процессе уроков
<b>3. Играем все! 26 ч</b>		
2.3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	В процессе уроков
2.3.1	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	<b>8</b>
2.3.2	Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.	<b>8</b>
2.3.3	<i>Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	<b>5</b>
2.3.4	Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.	<b>5</b>
<b>4. Все на лыжи! – 8 ч.</b>		
2.4.1	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви	В процессе

	во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	уроков
2.4.2	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>8</b>
ИТОГО: _____ к/р _____ л/р _____ п/р		66 часов

### Планируемые результаты изучения предмета

#### 2 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания НОО
	ученик	ученик		
	научится	получит возможность научиться		
1. Основы знаний.	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом	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,	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять общие цели и пути её достижения;</li> <li>умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственное отзывчивость, понимание и сопереживание чувствами других людей;</li> <li>развивать навыки</li> </ul>

	для укрепления здоровья, развития основных систем организма	физического развития и физической подготовленности	окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
2. Способы двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>· отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>· организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
3. Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· сохранять правильную осанку;</li> <li>· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>· играть в мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол</li> </ul>		

	<p>индивидуального развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li><li>· в циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 8 минут; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-6 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой; толкать и метать мяч массой 1кг двумя руками</li></ul>			
--	--	--	--	--

	<p>снизу, из-за головы; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч) на расстоянии бм.</p> <p>· в гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предмета и с предметами; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату; выполнять кувырок вперед, назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на стопку матов; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку стоя на месте.</p> <p>· в подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;</p>			
--	--	--	--	--

	<p>владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение; играть в «Перестрелку», мини-баскетбол.</p>			
--	---	--	--	--

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.</p>	В процессе уроков
2. Способы двигательной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p>	В процессе уроков
3. Физическое совершенство	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>20</p>



	<p>исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i> мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. Гимнастическая комбинация.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале раздела спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p>12</p> <p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p> <p>28</p> <p>8</p>
--	--	--

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1.1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	В процессе урока

1.2	<b>Спортивная одежда и обувь.</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	В процессе уроков
1.3	<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	В процессе уроков
1.4	<b>Твой организм (основные части тела человека)</b> Строение тела.	В процессе уроков
1.5	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	В процессе уроков
1.6	<b>Закаливание.</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	В процессе уроков
1.7	<b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	В процессе уроков
<b>Раздел 2. Что надо уметь</b>		
<b>1. Легкоатлетические упражнения, 20 ч</b>		
2.1.1.	<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	В процессе уроков
2.1.2.	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	В процессе уроков
2.1.3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и</i>	<b>2</b>

	<i>координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</i>	
2.1.4	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</i>	<b>2</b>
2.1.5	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м.</i>	<b>2</b>
2.1.6	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</i>	<b>3</b>
2.1.7	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</i>	<b>3</b>
2.1.8	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 3-4 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.</i>	<b>4</b>
2.1.9	<i>Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.</i>	<b>4</b>
2.1.10	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие</i>	<b>В процессе</b>

	<p>скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p>	уроков
<p><b>2. Гимнастика с основами акробатики</b> (бодрость, грация, координация), <b>12 ч</b></p>		
2.2.1	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена.</p>	В процессе уроков
2.2.3	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.</p>	В процессе уроков
2.2.4	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.</p>	<b>2</b>
2.2.5	<p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых руках; подтягивания в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<b>2</b>
2.2.6	<p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p>	<b>2</b>
2.2.7	<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p>	<b>1</b>
2.2.8	<p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90<sup>0</sup>; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<b>2</b>
2.2.9	<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p>	<b>1</b>

2.2.10	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	В процессе уроков
2.2.11	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в одну колонну и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из одной колонны в две, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	В процессе уроков
2.2.12	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	В процессе уроков
2.2.13	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Альпинисты», «Лиса и куры». Гимнастические эстафеты. Игры с прыжками с использованием скакалки.	В процессе уроков
<b>3. Играем все! 28 ч</b>		
2.3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	В процессе уроков
2.3.1	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	<b>8</b>
2.3.2	Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.	<b>8</b>

2.3.3	Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	<b>7</b>
2.3.4	Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.	<b>5</b>
<b>4. Все на лыжи! – 8 ч.</b>		
2.4.1	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	В процессе уроков
2.4.2	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>8</b>
ИТОГО: _____к/р _____л/р _____п/р		68 часов

### Планируемые результаты изучения предмета

#### 3 класс

Название	Предметные результаты	Метапредметные	
----------	-----------------------	----------------	--

раздела	ученик  научится	ученик  получит возможность научиться	результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания НОО
1. Основы знаний.	<p>раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и</p>	<p>· выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять общие цели и пути 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;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственное отзывчивость, понимание и сопереживание чувствами других людей;</li> <li>• развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>

	<p>подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>			
<p>2. Способы двигательной деятельности</p>	<p>· измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>· вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>· целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических</p>		



		качеств		
3. Физическое совершенствование	<p>оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>· выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>· выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>· выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>· выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и</p>	<p>· сохранять оптимальное телосложение;</p> <p>· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>· играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>· выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>		

	объёма);  · выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.			
--	--	--	--	--

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процессе уроков
2.Способы двигательной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия</p>	В процессе уроков

	в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	
3. Физическое совершенство	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Легкая атлетика.</b> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации:</i> мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы. <b>Гимнастическая комбинация.</b> 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. <i>Опорный прыжок:</i> вскок на гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>20</p> <p>12</p> <p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p>

	<p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале раздела спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b> Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>28</p> <p>8</p>
--	--	--------------------

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1.1	<p><b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p>	В процессе уроков
1.2	<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	В процессе уроков
1.3	<p><b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	В процессе уроков
1.4	<p><b>Органы дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	В процессе уроков
1.5	<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения</p>	В процессе уроков

	умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	
<b>Раздел 2. Что надо уметь</b>		
<b>1. Легкоатлетические упражнения, 20 ч</b>		
2.1.1.	<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	В процессе уроков
2.1.2.	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.	В процессе уроков
2.1.3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	В процессе уроков
2.1.4	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	<b>4</b>
2.1.5	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	<b>4</b>
2.1.6	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной и десятерной с места; в длину с разбега (согнув ноги).	<b>4</b>

2.1.7	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	<b>4</b>
2.1.8	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние.	<b>4</b>
2.1.9	<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	В процессе уроков
2.1.10	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Соревнования (до 60 м. и до 1000 м.). Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву» «Прыжки по полосам», «Удочка».	В процессе уроков
<b>2. Гимнастика с основами акробатики</b> (бодрость, грация, координация), <b>12 ч</b>		
2.2.1	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена.	В процессе уроков
2.2.3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.	В процессе уроков
2.2.4	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	<b>2</b>
2.2.5	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на	<b>2</b>

	согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе.	
2.2.6	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа и лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно, коня.	2
2.2.7	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	2
2.2.8	<i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках на одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	2
2.2.9	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	2
2.2.10	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.	В процессе уроков
2.2.11	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	В процессе уроков
2.2.12	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Гимнастические эстафеты. Игры с прыжками с использованием скакалки	В процессе уроков
<b>3. Играем все! 28 ч</b>		
2.3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	В процессе уроков
2.3.1	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача, мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.	6

	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча с изменением направления.	
2.3.2	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Вызови по имени», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Попади в корзину».	<b>6</b>
	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола.	<b>10</b>
	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.	<b>6</b>
2.3.3	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – волейбол», «Футбол».	В процессе уроков
2.3.4	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.	В процессе уроков
	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками.	В процессе уроков
	<b>4. Все на лыжи! – 8 ч.</b>	
2.4.1	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	В процессе уроков
2.4.2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный	<b>8</b>



	двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	
ИТОГО: _____ к/р _____ л/р _____ п/р		68 часов

### Планируемые результаты изучения предмета

#### 4 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания НОО
	ученик	ученик		
	научится	получит возможность научиться		
1. Основы знаний.	раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• формировать уважительное отношение к культуре других народов;</li> <li>• развивать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;</li> </ul>

	<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>· организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>		<p>задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять общие цели и пути её достижения;</li> </ul> <p>умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственные отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развивать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>• формировать эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>• формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
<p>2. Способы двигательной деятельности</p>	<p>· измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,</p>	<p>· вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и</li> </ul>	

	гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	<p>общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</li> </ul>	процессами.	
3. Физическое совершенствование	<p>оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>· выполнять организующие строевые команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· сохранять оптимальное телосложение;</li> <li>· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>· играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>· выполнять тестовые нормативы по</li> </ul>		

	<p>и приёмы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>· выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>· выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>· выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<p>физической подготовке</p>		
--	---	------------------------------	--	--

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной</p>	<p>В процессе уроков</p>

	<p>деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> 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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
2.Способы двигательной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня.</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	В процессе уроков
3. Физическое совершенство	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i> кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><b>Гимнастическая комбинация.</b> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>20</p> <p>12</p>

	<p>вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> вскок на гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале раздела спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p> <p>28</p> <p>8</p>
--	---	--

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1.1	<p><b>Современные Олимпийские игры</b></p> <p>Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	В процессе уроков
1.2	<p><b>Мозг и нервная система</b></p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная</p>	В процессе уроков

	роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	
1.3	<b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	В процессе уроков
1.4	<b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	В процессе уроков
1.5	<b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	В процессе уроков
<b>Раздел 2. Что надо уметь</b>		
<b>1. Легкоатлетические упражнения, 20 ч</b>		
2.1.1.	<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	В процессе уроков
2.1.2.	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.	В процессе уроков
2.1.3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра,	<b>2</b>

	приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	
2.1.4	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	2
2.1.5	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	4
2.1.6	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной и десятерной с места; в длину с разбега (согнув ноги).	4
2.1.7	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	4
2.1.8	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5Х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние.	4
2.1.9	<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	В процессе уроков
2.1.10	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Соревнования (до 60 м. и до 1000 м.).	В процессе уроков



	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву» «Прыжки по полосам», «Удочка».	
<b>2. Гимнастика с основами акробатики</b> (бодрость, грация, координация), <b>12 ч</b>		
2.2.1	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена, режим дня, закаливание.	В процессе уроков
2.2.3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.	В процессе уроков
2.2.4	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	<b>2</b>
2.2.5	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в вися, поднимание ног в вися.	<b>2</b>
2.2.6	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа и лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно, коня.	<b>2</b>
2.2.7	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; .вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	<b>2</b>
2.2.8	<i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках на одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	<b>2</b>
2.2.9	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	<b>2</b>
2.2.10	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение	В процессе уроков

	из одной шеренги в три уступа, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	
2.2.11	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	В процессе уроков
2.2.12	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Гимнастические эстафеты. Игры с прыжками с использованием скакалки	В процессе уроков
<b>3. Играем все! 28 ч</b>		
2.3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	В процессе уроков
2.3.1	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача, мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча с изменением направления.	<b>6</b>
2.3.2	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Вызови по имени», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Попади в корзину».	<b>6</b>
	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола.	<b>10</b>
	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.	<b>6</b>
2.3.3	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-</i>	В процессе уроков

	<i>тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – волейбол», «Футбол».</i>	
2.3.4	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.</i>	В процессе уроков
	<i>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками.</i>	В процессе уроков
	<b>4. Все на лыжи! – 8 ч.</b>	
2.4.1	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	В процессе уроков
2.4.2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	<b>8</b>
ИТОГО: _____ к/р _____ л/р _____ п/р		68 часов