

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности 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, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

· оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

· адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

· различать способ и результат действия;

· вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) 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 адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

· осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

· осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

· использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

· строить сообщения в устной и письменной форме;

· ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

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

· осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

· осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, 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 Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, 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 речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

· соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

· формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

· сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

· составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

· *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

· *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

· высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

· оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

· на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

· участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

· *сопоставлять различные точки зрения;*

· *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

· *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами ИКТ, освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи

средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники её получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Предметные результаты:

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

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

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

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

· начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

· начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

· узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

· освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

· научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

· освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

· научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

· научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

· приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и имитировать плавание простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

· освоят навыки организации и проведения подвижных игр, будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

· 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;

· 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;

· ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

· 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.

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

·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;

·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы;

·выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;

·имитировать плавание;

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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; перекувырки; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.

Имитирование плавания.

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.

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

На материале спортивных игр:

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; 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; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки

в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов (всего)
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	История физической культуры	В процессе уроков
3	Легкоатлетические упражнения	14ч.
1	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А. Построение, ходьба	1
2	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки-мышки».	1
4	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку», «Два Мороза».	1

5	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий»	1
6	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие техника, скорость бега.	1
7	Сдача контрольного норматива - бег 30м.	1
8	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
9	Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1
10	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1
11	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность	1
12	Метание малого мяча с места на дальность.	1
13	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступень (Возрастная группа от 6 до 8 лет)	1
14	Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	12ч.
15	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые команды. перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1
16	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
17	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1
18	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
19	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
20	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты	1
21	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни-ки-спортсмены».	1
22	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по	1

	Горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос»	
23	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
24	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
25	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1
26	Построения. Группировка. Перекаты. Игра «Медвежата за медом».	1
5	Лыжная подготовка	14ч.
27	Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1
28	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
29	Разучивание скользящего шага.	1
30	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
31	Передвижение скользящим шагом.	1
32	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
35	Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
36	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам».	1
37	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про- катится».	1
38	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
39	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
40	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступень (Возрастная группа от 6 до 8 лет)	1
6	Подвижные игры	26ч.

41	Инструктаж по Т/Б на уроках ФК. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
42	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
43	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
44	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1
45	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации	1
46	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
47	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
48	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
49	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
50	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
51	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
52	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
53	Эстафеты. Развитие координации.	1
54	Игра «К своим флажкам».	1
55	Игра «Пятнашки»	1
56	Игра «Прыгающие воробушки»	1
57	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
58	Игра «Точный расчет».	1
59	Урок – путешествие «Упражнения на	1

	внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	
60	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1
61	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
62	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
63	Подвижная игра «Передал — садись».	1
64	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
65	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1
66	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами».	1
		Итого:66ч.

2 класс

№п/п	Тема урока	Часы
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков.
2	История физической культуры	В процессе уроков.
3	Легкоатлетические упражнения-9ч.	
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	1
3	Челночный бег 5 × 10.Игра «Гуси-лебеди»	1
4	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	1
5	Метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1

6	Метание. Эстафета мячом «За противника»	1
7	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	1
8	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
9	Бег на 30 метров с высокого старта.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики-16ч.	
10	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения.	1
11	Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	1
12	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». п/и «Посадка картофеля»	1
13	Гимнастика с элементами акробатики.	1
14	Совершенствование упражнений акробатики в различных сочетаниях	1
15	Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.	1
16	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. п/и «Конники- спортсмены» внимание «Запрещенное движение»	1
17	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. п/и «Что изменилось?»	1
18	Совершенствование кувырка вперед и назад.	1
19	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками	1
20	Акробатические упражнения. Эстафеты с кувырками.	1
21	Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступень	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1
23	Лазанье и перелезания по гимнастической стенке.	1
24	Акробатические упражнения «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
25	Лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими	1

	палками. п/и «Веревочка под ногами»	
5	Подвижные игры-7 ч.	
26	Техника безопасности при подвижных играх. ОРУ с мячами. Обучение броску и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1
27	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	1
28	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
29	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо а особом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1
30	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
31	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Анти-вышибалы».	1
32	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленьким мячом»	1
6	Лыжная подготовка -8ч.	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1
34	Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1
35	Совершенствование скользящего шага по дистанции до 1000 м. п/и «Охотники и олени»	1
36	Обучение подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	1
37	Освоение техники лыжных ходов. Обучение Поперемному двух шажному ходу на лыжах с палками и без палок.	1
38	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1
39	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. п/и «Охотники и олени»	1
40	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	1
7	Подвижные игры -10ч.	
41	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
42	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Пе-	1

	рекинть мяч»	
43	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	1
44	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	1
45	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол	1
46	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	1
47	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1
48	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1
49	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
50	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	1
8	Гимнастика- 10ч.	
51	Акробатические упражнения. п/и «Ноги на весу»	1
52	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	1
53	Совершенствование акробатических упражнений поточным методом. Круговая тренировка. Игра «Ноги навесу»	1
54	Выполнения упоров на руках. п/и «Пустое место»	1
55	Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Пступень	1
56	Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Пступень	1
57	Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1
58	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
59	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках. п/и «Перетяжки»	1
9	Легкая атлетика-9ч.	
60	Беговые и прыжковые упражнения. п/и «День и ночь»	1

61	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
62	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в Длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1
63	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры.: бег на 30 м	1
64	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. п/и «Точно в мишень»	1
65	Метания малого мяча на дальность п/и «Лапта»	1
66	Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Пступень	1
67	Круговая тренировка. п/и «Вызов номеров»	1
68	Эстафета с бегом, прыжками и метанием.	1
	ИТОГО	68ч.

3 класс

№п/п	Тема урока	Часы
1	Знания о физической культуре	В процессе за- нятий.
2	История физической культуры	В процессе за- нятий.
3	Легкая атлетика- 11ч.	
1	Совершенствование строевых упражнений, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Ловишка»	1
2	Челночный бег 3 × 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1
3	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
5	Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1
6	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1
7	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Игра «Два Мороза»	1
8	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
9	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	1

10	Обучение разбегу в прыжках в длину. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижная игра «охотники и утки».	1
11	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». «Пробеги с прыжком»	1
3	Гимнастика-15ч.	
12	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Догонялки на марше»	1
13	Вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
14	Гимнастика с элементами акробатики. п/и «Увертайся от мяча»	1
15	Совершенствование «стойка на лопатках». п/и «Посадка картофеля»	1
16	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1
17	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1
18	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
19	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1
20	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1
21	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»	1
22	Совершенствование упражнений акробатики: стойки на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	1
23	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на	1

	коленях.	
24	Обучение лазанью по канату в три приема Подвижная игра «Пустое место»	1
25	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. В залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	1
26	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки- горбунки»	1
4	Подвижные игры-10ч.	
27	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1
28	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
29	Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
30	Броски мяча в кольцо способом«снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
31	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
32	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Ан- тивышибалы»	1
33	Броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре«Вышибалы двумя мячами»	1
34	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
35	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1
36	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».	1
5	Лыжная подготовка-16ч.	
37	Техника безопасности на уроках л/п. Обучение движению на лыжах по дист.1 км с переменной скоро-	1

	стью.	
38	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж«Перестрелка»	1
39	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1
40	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1
41	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
42	Совершенствования техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1
43	Обучение поворотам на лыжах«упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры«Подними предмет»	1
44	Ходьба лыжах с чередованием шагов и хода во время прохождения дист. 1км. с отдельного старта на время. «Охотники и олени» Игра.	1
45	Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м. и выполнении подъема.	1
46	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	1
48	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1
49	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
50	Игра «Чьи лыжи быстрее»	1
51	Подъемы и спуски под уклон.	1
52	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
6	Подвижные игры-10ч.	

53	Т/Б на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
54	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	1
55	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
56	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
57	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1
58	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. (футбол).	1
59	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разуч. игры «Слалом с мячом»	1
60	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Разуч. игры «Футбольный бильярд»	1
61	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол	1
62	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол.	1
7	Лёгкая атлетика-6ч.	
63	Ходьба, бег и прыжки играх. п/и «Салки- догонялки»	1
64	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1
65	Челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
66	Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступень	1
67	Бег на 30 м с высокого и низкого старта.	1
68	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1

	Итого:	68ч.
--	---------------	-------------

4класс

№ п\п	Тема урока	Часы
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий.
2	История физической культуры	В процессе занятий.
3	Легкая атлетик-12ч.	
1	Техника безопасности на уроках Лёгкой атлетики. Эстафета с мячами. Выполнение строевых команд. п/и. «Салки»	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до400 метров. Высокий и низкий старт.	1
3	Прыжок в длину с места. п/и «Охотники и утки»	1
4	Ознакомление с историей развития ф.к. В России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого старта.	1
5	Бег на 1000 метров. Игра-эстафета«За мячом противника».	1
6	Метание теннисного мяча на дальность. п/и. «Подвижная цель»	1
7	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом«согнув ноги» п/и. «Волк во рву»	1
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега. п/и «Прыгающие воробушки».	1
9	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступень	1
10	Челночный бег3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
11	Обучение прыжку в высоту способом«перешагивание».	1
12	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» п/и «Удочка»	1
	Гимнастика-11ч.	

13	Техника безопасности на уроке гимнастики. Совершенствование построений в шеренгу, колонну. п/и «Перестрелка»	1
14	Подъем туловища за 30 секунд. п/и «Посадка картофеля»	1
15	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок в перед и назад.	1
16	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступень	1
17	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1
18	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Полоса препятствий.	1
19	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг).	1
20	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. П/и «Ниточка и иголочка»	1
21	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. П/и «Перемена мест»	1
22	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».	1
23	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подъем туловища лежа на спине. П/и «Кто быстрее»	1
	Подвижные и спортивные игры-10ч.	
24	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. П/и «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
25	Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольным мячами. П/и «Передал – садись»	1
26	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. «Бросок мяча в колонне»	1
27	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике» Совершенствование броска	1

	двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	
28	Ознакомление с передвижением и баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини- баскетбол	1
29	Контроль за развитием двигательных качеств: качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол.	1
30	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. П/и «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.	1
31	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол.	1
32	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол.	1
33	Броски набивного мяча из-за головы. П/и «Вышибалы двумя мячами»	1
	Лыжная подготовка - 10ч.	
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
35	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
36	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. П/и «Подними	1
37	Обучение одновременному у бесшажному ходу под уклон с палками. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
38	Совершенствование одновременного двушажного хода на лыжах с палками. Ходьба на лыжах по дистанции до 1500 м.	1
39	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции 2000м.	1
40	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1
41	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1

42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
43	Обучение одновременному у бесшажному ходу под уклон с палками. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
	Подвижные и спортивные игры-10ч.	
44	Техника безопасности на уроке. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах	1
45	Бросок мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. П/и «Выстрел в небо».	1
46	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
47	Обучение положению рук и ног при приеме и передачи сверху и снизу. Игра в пионербол	1
48	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасывание прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1
49	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1
50	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием.	1
51	Упражнения с элементами волейбола	1
52	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
53	Упражнений с элементами волейбола: индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
	Гимнастика-7ч.	
54	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. П/и «Салки с домом»	1
55	Упражнения на гимнастическом бревне. П/и «Ноги на весу»	1
56	Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. П/и «Мышеловка»	1

57	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. П/и«Охотники и утки»	1
58	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Стойка на руках с опорой о стену. П/и «Вышибалы»	1
59	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Кувырков вперед. П/и «Метко в цель»	1
60	Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости(«мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). П/и «Удочка»	1
	Легкая атлетик-8ч.	
61	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. П/и «Невод»	1
62	Челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма(воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). П/и «Ловишка, поймай ленту»	1
63	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. П/и «Подвижная цель»	1
64	Метание теннисного мяча на дальность. П/и«Охотники и утки»	1
65	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в мини- футбол.	1
66	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступень	1
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол.	1
68	Бег на 1000 м. «Веселые старты»	1
	Итого:	68ч.