

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской**  
**области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Полянская средняя школа»**

**Муниципального образования Рязанский муниципальный район Рязанской**  
**области**

**«Согласовано»**

**Заместитель директора**  
**по УВР**

\_\_\_\_\_/ Исаева Т.А.

**« 28 » августа 2023 г.**

**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ «Полянская СШ»**

\_\_\_\_\_/ Шарова О.Ю.

**Приказом № 55-ОД**

**от « 29 » \_\_ 08 \_\_ 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Поляны- 2023 г**

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2020 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2020 г. № 189;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373»;
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе (33 недели) и 68 часов во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю(34 недели).
- В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в

основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, (2 часа в неделю), а 1 час физкультуры переносится во внеурочную деятельность.

- Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:**

- укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов

дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с

половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 270 часов за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

- 1 класс – 66 часов в т.ч. зачетов- 20; контрольных работ-1;
- 2 класс – 68 часа в т.ч. зачетов- 26; контрольных работ-1.
- 3 класс – 68 часа в т.ч. зачетов- 26; контрольных работ-1.
- 4 класс – 68 часа в т.ч. зачетов- 26; контрольных работ-1.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

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

Распределение учебного времени на различные виды  
программного  
материала уроков физической культуры (сетка часов)

№ Вид программного	Количество часов
--------------------	------------------



	материала	(уроков)	
		Класс	
		1	2
1	Основы знаний по физической культуре	2	2
2	Легкая атлетика	20	20
3	Подвижные игры	20	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
5	Лыжные гонки	12	14
	Итого:	66ч	68ч

Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)

	Вид программного материала.	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
	Основы знаний по физической культуре	3	3
	Легкая атлетика	18	18
	Подвижные игры	25	25
	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
	Лыжные гонки	12	12
	Итого:	68ч	68ч

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

## **5.Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных

разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и

дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «*Тематическое планирование*» излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного

развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### Содержание программного материала:

#### Легкая атлетика (1класс 18ч; 2класс 18ч.)

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу

		вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов-1классы-10; 2 классы- 13.

### Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

### Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

## Легкая атлетика (3-4 классы 18ч.)

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием	



	бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискоч с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5x1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5x1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

## Плановых зачетов- 3-4классы-14

### Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;

- Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

- В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Подвижные игры 1классы-20часов,2классы - 20часов.**

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	

элементарными технико-техническими взаимодействиями.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.**

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

**Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

### Плановых зачетов-3-4 классы-5

#### Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

#### Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

### Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы-12часов

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и		Упражнения в висе стоя и лежа; в

упоров, развитие силовых и координационных способностей.		висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90 гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

**Плановых зачетов- 1классы-4;2 классы-5.**

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;

- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

### **Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

## **Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы-10часов**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

	гимнастической скамейке	
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

## Плановых зачетов- 3-4 классы-7

### Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

### Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

### ***Лыжные гонки 1классы-12 часов,2 классы - 14 час***

Основная направленность	Классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	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.	

**Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.**

#### **Учащиеся узнают:**

- 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.

#### **Учащиеся научатся:**

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;



- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

### **Лыжные гонки 3-4 классы - 12 час**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	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.	

#### **Плановых зачетов-3-4классы-4**

##### **Учащиеся узнают:**

- 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.

##### **Учащиеся научатся:**

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

### **6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Тематическое планирование 1-4 классы всего 270часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре 9 часов</b>		
<b>Физическая культура 3 часа</b>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<b>Из истории физической культуры 3 часа</b>		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
<b>Физические упражнения 4 часа</b>		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Характеризовать показатели физической подготовленности

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
<b>Способы физкультурной деятельности 9 часов</b>		
<b>Самостоятельные занятия 3 часа</b>		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности 3 часа</b>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
<b>Самостоятельные игры и развлечения 3 часа</b>		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>Физическое совершенствование (в процессе урока)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах

нарушений осанки		занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 151 часа</b>		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики 44 ч</i></b>		
<b>Организующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
<b>Акробатические упражнения:</b> упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
<b>Акробатические комбинации,</b> например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед	Акробатика	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных

		<p>физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>
<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<b>Легкая атлетика 76 часов</b>		
<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное</p>

		<p>умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b>на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой</p>	<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>
<p><b>Броски большого мяча</b> на дальность разными способами</p>	<p>Броски большого мяча</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику выполнения бросков большого мяча.</p>

		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
<b>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</b>	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча
<b><i>Лыжные гонки 50 час</i></b>		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов
<b><i>Подвижные и спортивные игры 90 часа</i></b>		
<b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия

<p>и координации движений  <b>На материале легкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты  <b>На материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>		<p>проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p><b>На материале спортивных игр:</b>  <i>футбол:</i> удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;  <i>баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола;  <i>волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>



Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
--	---------------------------	---

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Основная литература:**

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2008.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
4. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.

### **Дополнительная литература:**

1. Справочник учителя физической культуры / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
2. Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р. Мамедов.- Волгоград: Учитель, 2011.

### **Оборудование:**

1. Спортивное оборудование согласно типовому перечню.

## **8. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

### **Учащиеся будут знать:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- 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.

### **Учащиеся будут уметь:**

- осваивать 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 правильно выполнять 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 выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- 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; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол;

в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать и иметь представление:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **получат возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Учащиеся будут уметь:**

#### ***В способах физкультурной деятельности.***

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития(рост, вес) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

#### ***получат возможность научиться:***

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

#### ***Физическое совершенствование***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**получат возможность научиться:**

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

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.**

- В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке

на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка ( «пионербол», «снайперы», мини-футбол ).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.





	6			стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> Футбол, «Выбивалы»	1	
	7			стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Метание мяча в цель, на дальность. Игры: футбол, выбивалы.	1	1
	8			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Совушка».	1	
	9			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Прыжки в длину с места Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	10			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
						10	
2. П О Д В И Ж Н Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г	11			Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Пятнашки с выручалками», «Вызов имен».	1	

Р Ы							
	12			Спортивный зал	ТБ, бег ,ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах. Игра: «Вызов по имени».	1	
	13			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	14			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	15			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Пятнашки –паучки», « Воробьи-вороны», « Горячий мяч».	1	
	16			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	
	17			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « Кто ушел?».	1	
	18			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	

	19,20			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	2	
						10	
3. Г И М Н А С Т И К А	21			Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному. Игра: «Пятнашки командные», «Кто ушел?».	1	
	22			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и ног. Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч».	1	
	23			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Вызов номеров», «Передал-садись», «Гуси-лебеди».	1	
	24			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	1	
	25			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	

Итого по разделу:						5	
З. Г И М Н А С Т И К А	26			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Подтягивания, отжимания Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч».	1	1
	27			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Танцевальные шаги, развитие координации: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игры: «Выбивалы», «Метко в цель».	1	1
	28			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Зайцы в огороде», «Затейники», «Жмурки», «Кто ушел».	1	
	29			Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	1	1
	30			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b>	1	1

					«Веселые старты».		
	31			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед. Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	32			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».	1	
					Всего 12 часов		
4. Л Ы Ж Н Ы Е  Г О Н К И	33			Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Пятнашки с вырубками», «Вызов номеров».	1	

	34,35			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции ступающим шагом.	2	
	36,37			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу без палок и с палками. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.	2	
	38,39			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.	2	
	40 41 42 43			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Прохождение дистанции скользящим шагом с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	4	
	44			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки.	1	
	45,46			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 1,5 километров.	2	3
						14	

Основы знаний по физической культуре.	47			Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр; Подвижные игры.	1	
	48			Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	
5. П О Д В И Ж Н Ы Е  С П О Р Т И В Н Ы Е  И Г Р Ы	49			Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	

	50			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	51			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	52			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Вызов по имени».	1	
	53 54			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	55 56			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	2	
	57 58			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	2	1
						10	
6. Л Е Г К А Я  А Т Л Е Т И К А	59			Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Пятнашки командные», «Сова».	1	



	60			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «День-ночь», «Выбивалы», «Запрещенное движение».	1	
	61			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	1
	62			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	63			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжки в длину с места Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	64			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Игры: «Пятнашки».	1	1
	65			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Снайперы», «Сова».	1	
	66			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до	1	1

					700м. Игры: футбол, выбивалы.		
	67			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м. Игры: футбол, «Мечта».	1	1
	68			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Метание мяча в цель, на дальность. <b>Игры:</b> футбол, выбивалы.	1	1
Итого по разделу:						10	
Итого по разделу:							

### Календарно-тематическое планирование 3 класс.

«ТБ» - техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1. Л Е Г К А Я  А Т Л Е Т И К А	1			Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы».	1	
	2			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад.	1	2

					Высокий старт, 30м,60м, <b>эстафеты</b> <b>Игры:</b> футбол, снайперы.		
	3			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м Игры: футбол, «Снайперы».	1	1
	4			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	1	1
	5			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> Эстафеты. Футбол, «Снайперы».	1	
	6			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	1	1
	7			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты»	1	
	8			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Освоение техники многоскоков( тройной, пятерной) Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах.	1	1
	9			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> Пятнашки с вырубками, вызов по имени, вызов номеров.	1	
	10			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	1	1
Всего по разделу						10	

2. П О Д В И Ж Н Ы Е  С П О Р Т И В Н Ы Е  И Г Р Ы	11			Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «снайперы»	1	
	12 13			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени».	2	
	14			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты»	1	
	15 16			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	2	
	17			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Снайперы», «Ручной мяч».	1	

	18 19			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. «Снайперы»	2	
	20			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты»	1	
Всего по разделу						10	
З. Г И М Н А С Т И К А	21			Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра: «Снайперы».	1	
	22			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Снайперы».	1	
	23			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Третий лишний», «День-ночь», «Запрещенное движение»	1	
	24			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям Отжимания, подтягивания. Игры: «Мяч в стену», «Пустое место».	1	1,1

	25			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
Всего по разделу						5	
Г И М Н А С Т И К А	26			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, прыжки со скакалкой. Игра: «Снайперы», «Кто ушел?».	1	1
	27			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	28			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад. Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	29			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов. Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова».	1	
	30			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием	1	1

					предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов; приседание и переход в упор присев, стоя на колене. Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров».		
						5	
4. Л Ы Ж Н Ы Е  Г О Н К И	31			Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».	1	
	31 32			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции скользящим шагом.	2	

	33 34 35 36			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному. Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками.	4	
	37 38			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.	2	
	40			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	1	1
	41			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки.	1	
	42 43			Стадион	ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров.	2	2
						12	
Основы знаний по физической культуре.	44 45			Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр. Подвижные игры.	2	



5. П О Д В И Ж Н Ы Е  С П О Р Т И В Н Ы Е  И Г Р Ы	46			Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	
	47			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Снайперы», «Вызов по имени».	1	
	48			Спортивный зал.	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	
	49			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	50			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	

	51			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	
	52			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров»	1	
	53 54 55			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге. Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	3	3
	56 57			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	2	
	58 59			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, ТИСА. Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	2	
	60			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Работа на тренажерах ТИСА, <b>Игровой урок:</b> «Снайперы», «Гонка мячей»	1	1
						15	
6. Л Е Г К А Я  А Т Л Е Т И К А	61			Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	

	62			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	
	63			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Веселые старты».	1	
	64			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. <b>Игровой урок:</b> «Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение»	1	
	65			Спортивный зал	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Игры: «Снайперы», «Гонка мячей».	1	1
	66			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м,60м. <b>Эстафеты</b> «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» <b>Игры:</b> футбол, выбивалы.	1	1
	67			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. Игры: футбол, «Мечта». Метание мяча в цель, на дальность.	1	1
	68			Стадион	ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость	1	1

					1000м. Игры: футбол, выбивалы.		