

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока  Н.Ю.Петрова «29» августа 2018 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора  Л.В. Мамченкова «30» августа 2018г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина» Е.В. Ольшанская  «30» августа 2018 г.
--	---	--



Рабочая программа по учебному курсу  
«Физическая культура» для 1 —4 классов

Рабочая программа разработана на основе УМК для 1–4  
классов автора А.П.Матвеев

Калининград, 2018

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2014г.), предметной линии учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений// – М.: Просвещение, 2014г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений по средству обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её 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. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с обще развивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с обще развивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение 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.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи

образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане «Гимназия «Альбертина». Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 396 ч, из них в I классе — 90 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно. В качестве вариативной части был взят внутрипредметный модуль «Игры народов мира» (41 час).

#### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты. Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; — развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

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, в качестве вариативной части добавлен внутрипредметный модуль «Игры народов мира», подвижные игры и двигательные действия из 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 представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя 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 данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам 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 освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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 и приводятся характеристики деятельности учащихся. 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 из 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 физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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 организации**

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и

способов деятельности 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 и спортивных игр. 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 уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (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 знания, умения и навыки в последующем закрепляются 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 уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем

повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и 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.

<b>Контрольные срезы</b>	1 кл	2кл	3кл	4кл
Бег 30 м	2	2	1	1
Бег 60м			1	1
Кросс 1 км	1	1	1	1
Прыжок в длину с места	1	1	1	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	1	1	1
Метание малого мяча на дальность с места		1	1	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1	1	1	1
Акробатическая комбинация	1	1	1	1
Опорный прыжок через гимнастического козла	1		1	1
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

## **1 класс**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (81ч)**

#### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

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 (78ч)**

##### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

##### ***Беговая подготовка (14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных

положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и

вороны», «День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за

прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на

дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»,

«Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24)**

### ***Игры народов мира (18ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам»(Россия), «Невод» (Россия), «Два мороза»(Россия), «Класс, смирно!»(Россия), «Октябрята»(Россия), «Метко в

цель»(Россия), «Погрузка арбузов»(Россия), «Через кочки и пенечки»(Россия), «Кто дальше бросит»,(Россия) «Волк во рву», (Россия), «Капитаны»,(Россия) «Попрыгунчики-воробушки»(Россия), «Пятнашки », (Россия) «Зайцы в огороде»(Россия), «Лисы и куры»,(Россия) «Точный расчет»(Россия), «Поймай дракона за хвост» (Китай), «Английские салки» (Англия), «Горячий мяч» (Финляндия), «Найди платок» (Австрия), «Народный мяч» (Болгария), «Статуя» (Армения), «Укради знамя» (Италия), «Один в кругу» (Венгрия), «Хромая уточка» (Украина), «Змея» (Германия).

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)**

#### ***Движения и передвижения строем (5ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

#### ***Акробатика (6ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (4ч)***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### ***Прикладная гимнастика (9ч)***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.



Передвижение в вися по гимнастической перекладине .

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### ***Кроссовая подготовка (3 ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Развитие выносливости

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин. .

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

## **2 класс**

### **• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий

физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **• СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.  
Измерение длины и массы тела.  
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

• **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

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 (90ч)**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговая подготовка (14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во ров», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

### ***Игры народов мира (12ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», (Россия) «Два мороза» (Россия), «Прыгуны и пятнашки», (Россия) «Гуси-лебеди» (Россия), «Невод (Россия)», «Посадка картошки» (Россия), «Прыжки по полоскам», (Россия) «Попади в мяч» (Россия), «Веревочка под ногами», (Россия) «Вызов номера» (Россия), «Западня» (Россия), «Конники-спортсмены» (Россия), «Птица в клетке» (Россия), «Салки на одной ноге» (Россия), «Прыгающие воробушки» (Россия), «Зайцы в огороде» (Россия), «Лисы и куры» (Россия), «Точный расчет», (Россия) «Поймай дракона за хвост» (Китай), «Английские салки» (Англия), «Горячий мяч» (Финляндия), «Найди платок» (Австрия), «Народный мяч» (Болгария), «Статуя» (Армения), «Укради знамя» (Италия), «Один в кругу» (Венгрия), «Хромая утка» (Украина), «Змея» (Германия).

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

### ***Движения и передвижения строем (3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

### ***Акробатика (9ч)***

Группировка.

Перекуты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекут вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (5ч)***

Вис стоя и лежа.

В вися спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис

сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

### ***Прикладная гимнастика (7ч )***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

### ***Кроссовая подготовка (12 ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Специально-беговые упражнения.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

### **3 класс**

#### **• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий

физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

- **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

***Беговая подготовка (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.  
Эстафеты с бегом на скорость.  
Кросс (1 км).  
Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»  
Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда  
быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей»,  
«Перебежка с выручкой».

### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжок в длину с места.  
Прыжок с высоты 60 см.  
Прыжок в длину с короткого разбега.  
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Многоскоки.  
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».  
Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.  
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  
Метание набивного мяча.  
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в  
огороде».  
Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

### ***Игры народов мира (6ч)***

Эстафеты с предметами и без них.  
Игры «Заяц без логова» (Россия), «Наступление» (Россия), «Метко в цель»,  
(Россия) «Кто дальше бросит», (Россия) «Вызов номеров» (Россия), «Защита укреп-  
лений», (Россия) «Через кочки и пенечки» (Россия), «Вол во рву» (Россия), «Пустое  
место» (Россия), «К своим флажкам» (Россия), «Поймай дракона за хвост» (Китай),  
«Английские салки» (Англия), «Горячий мяч» (Финляндия), «Найди платок»  
(Австрия), «Народный мяч» (Болгария), «Статуя» (Армения), «Укради знамя»  
(Италия), «Один в кругу» (Венгрия), «Хромая уточка» (Украина), «Змея»

(Германия).

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*щит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по

кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему»,

«Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола (8ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### ***Подвижные игры на основе футбола (5 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

### ***Акробатика (9ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».



Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

### ***Снарядная гимнастика (8ч)***

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### ***Прикладная гимнастика (7ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### ***3.2.4. Кроссовая подготовка (12 ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Преодоление препятствий в беге.

Кросс (*1 км*).

Развитие выносливости.

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда

быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей»,

«Перебежка с выручкой».

## **4 класс**

### **• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского

движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговая подготовка (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

### ***Игры народов мира (5ч)***

Игры «Космонавты» (Россия), «Разведчики и часовые» (Россия), «Белые медведи (Россия)», «Прыжки по полосам (Россия)», «Волк во рву» (Россия), «Прыгуны и пятнашки» (Россия), «Заяц, сторож, Жучка» (Россия), «Удочка» (Россия), «Зайцы в огороде», (Россия) «Мышеловка», (Россия) «Невод» (Россия), «Эстафета зверей» (Россия), «Метко в цель» (Россия), «Кузнечики», «Параютютисты», «Поймай дракона за хвост» (Китай), «Английские салки» (Англия), «Горячий мяч» (Финляндия), «Найди платок» (Австрия), «Народный мяч» (Болгария), «Статуя» (Армения), «Укради знамя» (Италия), «Один в кругу» (Венгрия), «Хромая уточка» (Украина), «Змея» (Германия).

Эстафеты с предметами.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы»,

«Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (8 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

#### ***Акробатика (9ч)***

Перекуты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика (8ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати

быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

### ***Прикладная гимнастика (7ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### ***Кроссовая подготовка (12 ч)***

Равномерный медленный бег 8мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и

зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и

ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

**Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

*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 поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера 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 поочередно.

*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.

## 7. Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5ч</b>			
1	Понятие о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
3	Возникновение физической культуры у древних людей.	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
4	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на организм	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
5	Физические качества человека.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
<b>• СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b>			
6	Режим дня.	Составление режима дня.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
7	Утренняя зарядка.	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
8	Физкультминутки и физкультпаузы.	Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
9	Понятие правильной осанки.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
<b>• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (81ч)</b>			

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>			
10	Оздоровительные формы занятий.	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.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11	Развитие физических качеств.		
12	Профилактика утомления.		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (78ч)</b>			
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)</b>			
<i>Движения и передвижения строем (5ч)</i>			
13	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
14	Перестроение по звеньям.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
15	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
16	Повороты направо, налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
17	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
<b>■ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч (Всего 27)</b>			
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений
19	<b>К.р.</b> Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	

20	Бег 60 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
21	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
22	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
23	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
24	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.	
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>			
25	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
26	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
27	Эстафеты с прыжками.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
28	Прыжки со скакалкой.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
29	Броски мяча (1кг) на дальность.	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
30	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний

		способностей	<b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
31	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>▪ ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Всего 24ч)</b>			
<i>Игры народов мира (9 ч)</i>			
32	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам» (Россия), «Статуя»(Армения).	ОРУ. Игры «К своим флажкам» (Россия), «Статуя»(Армения). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
33	Игры «Класс, смирно!»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	ОРУ. Игры«Класс, смирно!»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
34	Игры «Метко в цель»(Россия), «Хромая уточка»(Украина)	ОРУ.Игры «Метко в цель»(Россия), «Хромая уточка»(Украина) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
35	Игры «Через кочки и пенечки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария).	ОРУ. Игры Игры «Через кочки и пенечки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
36	«Кто дальше бросит»(Россия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит»(Россия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
37	Игры «Волк во рву»(Россия), «Один в кругу»(Венгрия).	ОРУ.Игры «Волк во ров»(Россия), «Один в кругу»(Венгрия) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
38	Игры «Капитаны»(Россия), «Змея»(Германия).	ОРУ. Игры «Капитаны»(Россия), «Змея»(Германия).. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
39	Игры «Пятнашки »(Россия), «Английские салки»(Англия).	ОРУ. Игры «Пятнашки »(Россия), «Английские салки»(Англия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
40	Игры «Прыгающие	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»(Россия),	

	воробушки»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	«Поймай дракона за хвост»(Китай). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (19ч)</b>			
<i>Акробатика (6ч)</i>			
41	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
42	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
43	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
44	Упоры, седы, упражнения в группировке.	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
45	Стойка на лопатках.	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
46	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация .	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	
<i>Снарядная гимнастика (4ч)</i>			
47	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при</p>
48	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
49	Опорный прыжок с места через гимнастического козла.	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	

50	<b>К.р.</b> Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	выполнении гимнастических упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
<b>Прикладная гимнастика (9ч)</b>			
51	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
52	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
53	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
54	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	
55	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
56	Передвижение в висе по гимнастической перекладине.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
57	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки»	
58	<b>К.р.</b> Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	
59	Гимнастическая полоса	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и	



	препятствий.	перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<i>Игры народов мира (9ч)</i>			
60	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам» (Россия), «Статуя»(Армения).	ОРУ. Игры «К своим флажкам» (Россия), «Статуя»(Армения). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
61	Игры «Класс, смирно!»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	ОРУ. Игры«Класс, смирно!»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
62	Игры «Метко в цель»(Россия), «Хромая уточка»(Украина).	ОРУ.Игры «Метко в цель»(Россия), «Хромая уточка»(Украина) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
63	Игры «Через кочки и пенечки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария).	ОРУ. Игры Игры «Через кочки и пенечки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
64	«Кто дальше бросит»(Россия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит»(Россия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
65	Игры «Волк во рву»(Россия), «Один в кругу»(Венгрия).	ОРУ..Игры «Волк во ров»(Россия), «Один в кругу»(Венгрия) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
66	Игры «Капитаны»(Россия), «Змея»(Германия).	ОРУ. Игры «Капитаны»(Россия), «Змея»(Германия).. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
67	Игры «Пятнашки »(Россия), «Английские салки» (Англия).	ОРУ. Игры «Пятнашки »(Россия), «Английские салки»(Англия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
68	Игры «Прыгающие воробушки»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</i>			
69	Ловля и броски мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,

		способностей	броски) в процессе подвижных игр
70	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр
71	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр
72	Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
74	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч**

##### **Беговая подготовка 7 ч**

75	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
76	<b>К.р.</b> Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b>
77	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
78	Челночный бег.	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
79	<b>К.р.</b> Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости	

		и выносливости	
80	6-минутный бег.	6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости	
81	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
<b>Прыжковая подготовка (3ч)</b>			
82	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений
83	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
84	Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
85	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
86	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений;

87	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать в цель <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 3 ч.</b>			
88	Смешанное передвижение до 600 м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	Преодолевать простейшие препятствия, развивать выносливость. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений
89	Смешанное передвижение до 800 м.	Смешанное передвижение до 800м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	<b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения
90	Смешанное передвижение до 1км.	Смешанное передвижение до 1км. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Рыбки». Развитие скоростных качеств и выносливости	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</b>			
1	Физическая культура человека.	Физическая культура как часть общей культуры личности	<b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
3	Зарождение Олимпийских игр.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4	Физические качества	Характеристика основных физических качеств: силы,	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие

	сила, быстрота, выносливость.	быстроты, выносливости	основных физических качеств.
5	Физические качества гибкость и равновесие.	Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b>			
6	Закаливание.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
8	Понятие длины и массы тела.	Измерение длины и массы тела	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
9	Правильная осанка.	Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	<i>Контроль</i> правильности осанки
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)</b>			
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>			
10	Оздоровительные формы занятий.	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.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11	Развитие физических качеств.		
12	Профилактика утомления.		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>			
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>			
13	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
14	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>

15	<b>К.р.</b> Бег (30 м).	Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
16	Бег с ускорением (60 м).	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
17	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
18	Равномерный бег (8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
19	<b>К.р.</b> Бег 1 км без учета времени	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>			
20	<b>К.р.</b> Прыжки в длину с места.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
21	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
22	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
23	Прыжок с высоты (до 40 см).	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
24	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в

25	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
26	Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)</b>			
<i>Игры народов мира (12ч)</i>			
27	Игры «Прыгающие воробушки»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
28	Игры «Прыгуны и пятнашки»(Россия), «Найди платок»(Австрия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»(Россия), «Найди платок»(Австрия). Эстафеты.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
29	Игры «Невод»(Россия), «Народный мяч»(Болгария). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод»(Россия), «Народный мяч»(Болгария). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
30	Игры «Прыжки по полоскам»(Россия), «Укради знамя»(Италия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»(Россия), «Укради знамя»(Италия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
31	Игра «Веревочка под ногами»(Россия), «Змея»(Германия). Эстафеты.	ОРУ. Игра «Веревочка под ногами»(Россия), «Змея»(Германия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
32	Игра «Один в кругу»(Венгрия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Один в кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
33	Игры	ОРУ. Игры «Западня»(Россия), «Статуя»(Армения).	

	«Западня»(Россия), «Статуя»(Армения). Эстафеты.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
34	Игра «Поймай дракона за хвост»(Китай). Эстафеты.	ОРУ.Игра «Поймай дракона за хвост»(Китай) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
35	Игра «Салки на одной ноге»(Россия), «Найди платок»(Австрия). Эстафеты.	ОРУ. Игра «Салки на одной ноге»(Россия), «Найди платок»(Австрия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
36	Игра «Прыгающие воробушки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария). Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»(Россия), «Народный мяч»(Болгария). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
37	Игры «Птица в клетке»(Россия), «Английские салки»(Англия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке»(Россия), «Английские салки»(Англия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
38	Игры «Невод»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай). Эстафеты.	ОРУ в движении.Игры «Невод»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)</b>			
<i>Движения и передвижения строем (3ч)</i>			
39	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	



41	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
<b>Акробатика (9ч)</b>			
42	Группировка. Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
43	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
44	Упоры, седы, упражнения в группировке.	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
45	Стойка на лопатках.	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
46	Стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
48	Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
49	Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	

50	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
<b>Снарядная гимнастика (5ч)</b>			
51	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
52	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	
53	Вис на согнутых руках.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	
54	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
55	Комбинация на бревне.	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
<b>Прикладная гимнастика (7ч)</b>			
56	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
57	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способ-	

		ностей	<p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
58	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто пришел?»». Развитие координационных способностей	
59	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
60	Перелазание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
61	<b>К.р.</b> Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	
62	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)</b>			
63	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
64	Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
65	Игра «Попади в обруч».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
66	Броски в щит.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
67	Броски в кольцо.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	

68	Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
69	Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
70	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
71	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
72	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
73	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
74	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
75	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
76	Ведение мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
77	Игра «Гонка мячей по	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> )

	кругу».	рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч</b>			
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>			
78	Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
79	<b>К.р.</b> Бег ( <i>30 м</i> ).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
80	Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег ( <i>60 м</i> ). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
81	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ).	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
82	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ).	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
83	<b>К.р.</b> Кросс 1 км без учета времени.	ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»	
84	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
<b>Прыжковая подготовка (3ч)</b>			
85	Прыжок с места. Эстафеты.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
86	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
87	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты.	

		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
88	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
89	<b>К.р.</b> Метание малого мяча на дальность с места.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний
90	Метание малого мяча на дальность отскока	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 12 ч.</b>			
91	Равномерный бег(до 7 мин).	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
92	Равномерный бег(до 8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений
93	Бег 1 км без учёта времени.	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	<b>Осваивать технику бега различными способами</b>
94	Смешанное передвижение до 1км.	Смешанное передвижение до 1км. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Невод». Развитие скоростных качеств и выносливости	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
95	Смешанное	Смешанное передвижение до 1км. Бег с ускорением из	

	передвижение до 1км.	различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Невод». Развитие скоростных качеств и выносливости	
96	Смешанное передвижение до 1км.	Смешанное передвижение до 1км. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	
97	Равномерный, медленный бег (до 7 мин).	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
98	Равномерный, медленный бег (до 7 мин).	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
99	Равномерный, медленный бег (до 8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
100	Равномерный, медленный бег (до 8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Мышеловка»	
101	Равномерный, медленный бег (до 8 мин).	. Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	
102	Кросс 1 км без учёта времени.	ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
2	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	История развития физической культуры	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
3	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
4	Физическое развитие и физическая подготовка	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>			
5	Правила составления комплексов ОРУ	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
6	Контроль за состоянием организма по ЧСС	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
7	Игры и развлечения в зимнее время года	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
8	Игры и развлечения в летнее время года		<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)</b>			



<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>			
10	Оздоровительные формы занятий	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.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11	Развитие физических качеств		
12	Профилактика утомления		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>			
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>			
13	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
14	Бег 30м	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью ( <i>30 м</i> ). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
15	<b>К.р.</b> Бег 60м	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	
16	Челночный бег. Эстафеты.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	
17	Преодоление препятствий в беге.	Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	
18	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ).	Равномерный бег <i>8 мин</i> . ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
19	Кросс <i>1 км</i>	Кросс ( <i>1 км</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	

<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>			
20	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
21	Прыжок в длину с короткого разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений
22	Прыжок в длину с полного разбега	Прыжок в длину с полного разбега.. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
23	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
24	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
25	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
26	Броски набивного мяча	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при

			выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)</b>			
<b>Игры народов мира (6ч)</b>			
27	Игры «Хромая утка»(Украина), «Змея»(Германия). Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами.Игры «Хромая утка»(Украина), «Змея»(Германия) . Эстафеты с мячами. Развитие скоро-стно-силовых способностей	
28	Игры «Кто дальше бросит»(Россия), «Невод»(Россия). Эстафеты с обручами.	ОРУ.Игры «Кто дальше бросит»(Россия), «Невод»(Россия) . Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей	
29	Игры «Статуя»(Армения), «Укради знамя»(Италия). Эстафеты с палками.	ОРУ. Игры «Статуя»(Армения), «Укради знамя»(Италия). Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	
30	Игры «Поймай дракона за хвост»(Китай), «Волк во рву»(Россия). Эстафеты.	ОРУ.Игры «Поймай дракона за хвост»(Китай), «Волк во рву»(Россия) . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
31	Игры «Найди платок»(Австрия), «К своим флажкам»(Россия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Найди платок»(Австрия), «К своим флажкам»(Россия). Эстафеты.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

32	Игры «Народный мяч»(Болгария), «Попади в мяч»(Россия). Эстафеты.	ОРУ. Игры «Народный мяч»(Болгария), «Попади в мяч»(Россия). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)</b>			
<b>Акробатика (9ч)</b>			
33	Группировка. Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
34	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
35	Кувырок назад в упор присев	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
36	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
37	Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
38	2-3 кувырка вперед слитно	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	

39	Стойка на лопатках	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	
40	Мост из положения лежа на спине.	Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	
41	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
<b>Снарядная гимнастика (8ч)</b>			
42	Вис стоя и лежа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при</p>
43	Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	
44	<b>К.р.</b> Подтягивания в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	
45	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и	

		обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
46	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
47	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
48	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
49	<b>К.р.</b> Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглолочка». Развитие координационных способностей	
<b>Прикладная гимнастика (7ч)</b>			
50	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
51	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	
52	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	
53	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	

54	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
55	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	
56	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 8 ч)</b>			
57	Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
58	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
59	Ведение мяча в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	
60	Ведение мяча в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	
61	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
62	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
63	Ловля и передача мяча в движении в	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	

	треугольниках и квадратах.	руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
64	Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (8 ч)</b>			
65	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<p><b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
66	Остановка скачком после ходьбы и бега.	Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
67	Передача мяча подброшенного партнером.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
68	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
69	Передача в парах.	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
70	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
71	Многократные передачи в стену.	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	
72	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	



<b>Подвижные игры на основе футбола (5 ч)</b>			
73	Ведение мяча.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
74	Ведение мяча с ускорением.	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	
75	Удар по неподвижному мячу.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
76	Удар с разбега по катящемуся мячу.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
77	Остановка катящегося мяча.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч</b>			
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>			
78	Встречная эстафета.	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p>
79	<b>К.р.</b> Бег на результат (30 м).	Бег 5 мин. Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты.	
80	Бег 60м.	Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	
81	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
82	Равномерный	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление	

	медленный бег (7 мин).	препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
83	Бег (8 мин). Развитие выносливости.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
84	<b>К.р.</b> Кросс 1 км.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	
<b>Прыжковая подготовка (3ч)</b>			
85	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
86	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места. Многоскоки.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
88	<b>К.р.</b> Метание малого мяча с места на	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные

	дальность.		движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
89	Метание в цель с 4-5 м.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
90	Метание набивного мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 12 ч.</b>			
91	Преодоление препятствий в беге, чередование бега и ходьбы.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
92	Преодоление препятствий в беге, чередование бега и ходьбы.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и
93	Преодоление препятствий в беге, чередование бега и ходьбы.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
94	Равномерный бег(до 7 мин).	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
95	Равномерный бег(до 7 мин).	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
96	Равномерный бег(до 7 мин).	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление	

	7 мин).	препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
97	Равномерный бег(до 8 мин).	Равномерный медленный бег (8мин). Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости	
98	Равномерный бег(до 8 мин).	Равномерный медленный бег (8мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
99	Равномерный бег(до 8 мин).	Равномерный медленный бег (8мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
100	Преодоление препятствий в беге.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
101	Преодоление препятствий в беге.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
102	Кросс 1 км.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
2	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.
3	Современное олимпийское движение.	Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.	<b>Определять</b> значение олимпийских игр для современного человека. <b>Знать</b> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
4	Правила контроля за	Физическая нагрузка и её влияние на повышение	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты

	физической нагрузкой по ЧСС.	частоты сердечных сокращений.	сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>			
5	Измерение показателей основных физических качеств.	Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
6	Контроль за состоянием организма по ЧСС.	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
7	Игры и развлечения в зимнее время года.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
8	Игры и развлечения в летнее время года.		
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)</b>			
<b>o ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>			
o			
10	Оздоровительные формы занятий.	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.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11	Развитие физических качеств.		
12	Профилактика утомления.		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>			
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>			
13	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения

14	<b>К.р.</b> Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<p>беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
15	Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	
16	Круговая эстафета.	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
17	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	
18	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»). Развитие выносливост	
19	<b>К.р.</b> Кросс (1 км).	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>			
20	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>
21	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	
22	<b>К.р.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	

23	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
24	Бросок теннисного мяча в цель.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
25	Бросок теннисного мяча на дальность.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
26	Броски набивного мяча из разных и.п.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)</b>			
<b>Игры народов мира (5ч)</b>			
27	Игры «Космонавты»(Россия), «Народный мяч»(Болгария).	ОРУ.Игры «Космонавты»(Россия), «Народный мяч»(Болгария) . Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
28	Игры «Белые медведи»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай).	ОРУ. «Белые медведи»(Россия), «Поймай дракона за хвост»(Китай) . Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр
29	Игры «Хромяя уточка»(Украина), «Статуя»(Армения).	ОРУ. Игры «Хромяя уточка»(Украина), «Статуя»(Армения). Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
30	Игры «Невод»(Россия), «Горячий мяч»(Финляндия).	ОРУ. «Невод»(Россия), «Горячий мяч»(Финляндия). Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

31	Игры «Один в кругу»(Венгрия), «Найди платок»(Австрия).	ОРУ. Игры «Один в кругу»(Венгрия), «Найди платок»(Австрия). Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)</b>			
<b>Акробатика (9ч)</b>			
32	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
33	2-3 кувырка вперед слитно.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
34	Стойка на лопатках.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	
35	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	
36	Мост из положения лежа.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	
37	Мост из положения стоя с помощью.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув	



		ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	
38	Кувырок назад.	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	
39	Комбинация из ранее изученных элементов.	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	
40	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация.	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
<b>Снарядная гимнастика (8ч)</b>			
41	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при</p>
42	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	
43	<b>К.р.</b> Подтягивания в висе.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	
44	Перелезание через	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	

	препятствие.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	выполнении гимнастических упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
45	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	
46	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	
47	<b>К.р.</b> Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	
48	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	
<b>Прикладная гимнастика (7ч )</b>			
49	Прыжки со скакалкой.	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Проявлять</b> качества силы, координации и
50	Прыжки группами на длинной скакалке.	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	
51	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	
52	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке	

	подтягиваясь руками.	в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
53	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	
54	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	
55	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<i>Подвижные игры на основе баскетбола ( 8 ч)</i>			
56	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
57	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
58	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
59	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	

60	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	
61	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
62	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
63	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (8 ч)</b>			
64	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр
65	Передача мяча подброшенного партнером.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
66	Передача в парах.	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
67	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над	

		собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
68	Передача мяча, брошенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, Нижняя прямая подача в стену, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации	
69	Многokратные передачи в стену Нижняя прямая подача в стену.	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многokратные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	
70	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	
71	Нижняя прямая подача с расстояния 5м.	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	
<b>Подвижные игры на основе футбола (6 ч)</b>			
72	Ведение мяча.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
73	Ведение мяча с ускорением.	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр
74	Удар по неподвижному мячу.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из

		мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
75	Удар с разбега по катящемуся мячу.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
76	Остановка катящегося мяча.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
77	Тактические действия в защите.	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч**

#### **Беговая подготовка 7 ч**

78	Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
79	<b>К.р.</b> Бег (60 м).	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	
80	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
81	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
82	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На	

		буксире». Развитие выносливости	
83	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	
84	Кросс (1 км).	Кросс (1 км) по слабо пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	
<b>Прыжковая подготовка (3ч)</b>			
85	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
86	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
88	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p>
89	<b>К.р.</b> Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	
90	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	

		Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 12 ч.</b>			
91	Равномерный бег (5 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, а также развитие выносливости через беговые упражнения и подвижные игры.
92	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
93	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
94	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	
95	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	
96	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	
97	Равномерный бег (9 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Невод». Развитие выносливости	
98	Равномерный бег (9 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Невод». Развитие выносливости	
99	Равномерный бег (9 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Невод». Развитие выносливости	
100	Равномерный бег (до 10 мин). Развитие выносливости.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Невод». Развитие выносливости	
101	Равномерный бег (до 10 мин). Развитие	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Невод».	



	выносливости.	Развитие выносливости	
102	Кросс 1км.	Кросс (1 км) по слабо пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	

## 8. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. А.П.Матвеев / Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеев, 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/А.П.Матвеев.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2014

### Перечень учебно-методического обеспечения:

2. Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, маты, брусья, кольца обручи, скакалки;
3. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
4. Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, гантели, кегли, секундомер, рулетка, свисток;

## 9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуре в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития(длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять

- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способах их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам занятий физической культурой;
  - организовать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
Выносливость	Бег 1000м Кросс	Без учета времени Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3X10м, с	11,0	11,5

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ:

#### В циклических и ациклических локомоциях:

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня,

козла; проплывать 25 м

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; 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 (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла.

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Нормативы	П	1 класс			2класс			3класс			4класс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	М	5,6	7,2	7,5	5,4	7,0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		Ж	5,8	7,5	7,6	5,6	7,2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	
2	Челночный бег	М	9,9	10,8	11,2	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9
		Ж	10,2	11,3	11,7	9,7	10,7	11,2	9,3	10,3	10,8	9,1	10,0	10,4
3	Прыжок в длину с места	М	155	115	100	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		Ж	150	110	90	155	125	100	160	135	110	170	140	120
4	6-минутный бег	М	1100	730	700	1150	800	750	1200	850	800	1250	900	850
		Ж	900	600	500	950	650	550	1000	700	600	1050	750	650
5	Наклон вперед из	М	9	3	3	7,5	3	1	7,5	3	1	8,5	4	2
		Ж	11,5	6	2	12,5	6	2	13,0	6	2	14,0	7	3

	пол. сидя													
6	подтягивание	М	4	2	1	4	2	1	5	3	1	5	3	1
		Ж	12	4	2	14	6	3	16	7	3	18	8	4
7	Отжимание	М	13	8	5	15	10	8	17	15	10	19	17	12
		Ж	8	5	3	9	6	4	10	7	5	11	8	5
8	Подъем туловища	М	13	9	4	14	10	5	15	11	6	16	12	7
		Ж	12	8	3	13	9	4	14	10	5	15	11	6
9	метание	м							18	15	12	21	18	15
		ж							15	12	10	18	15	12
10	Бег 1000м	м	Без учета времени											