Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
624096 Свердловская область г. Верхняя Пышма
улица Машиностроителей, 6
телефакс 8/34368/5-37-42/; E-mail: mou_soh3@list.ru

Рассмотрено:
на заседании
школьного
методического
объединения
учителей
начальных
классов
Протокол № 16 от «31.05.2021г»

Согласовано:
зам. директора
по УВР

_____ Попова Н.И.

«31.05.2021 г»

Утверждаю:
Директор
МАОУ «СОШ № 3»
_____ Т.В. Шингарова

Приказ № 94

от 02.06. 2021 г

Подписано цифровой подписью: Шингарова Татьяна Викторовна
DN: cn=Шингарова Татьяна Викторовна, o=МАОУ "СОШ № 3", ou=Директор, email=mou_soh3@list.ru, c=RU
Дата: 2021.06.08 14:43:34 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования
(базовый уровень)

Разработана
школьным методическим объединением
учителей физической культуры

ГО Верхняя Пышма
2021 год

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), 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 слёты 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2017г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.
Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.
Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

3. Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• 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;

• 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Предметные результаты

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

* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1)Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2)Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4)Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

7. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия

25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

В школьную программу включена подготовка к выполнению нормативов ГТО.

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

3 - бронзовый значок 2 - серебряный значок 1 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	2	1	3	2	1
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

3 - бронзовый значок 2 - серебряный значок 1 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	2	1	3	2	1
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

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

По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» — двигательное действие **выполнено правильно** (**заданным способом**), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена **одна грубая или несколько мелких ошибок**, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.
При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся **за все составляющие**: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *подготовительной медицинской группе*, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
Учащиеся, отнесенные к *специальной медицинской группе*, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1—«—	7,0—6,0	5,4—«—	7,3—«—	7,2—6,2	5,6—«—
			9	6,8 —«—	6,7—5,7	5,1 —«—	7,0 —«—	6,9—6,0	5,3 —«—
			10	6,6 —«—	6,5—5,6	5,1 —«—	6,6 —«—	6,5—5,6	5,2 —«—
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4 —«—	10,0—9,5	9,1 —«—	11,2 —«—	10,7—10,1	9,7 —«—
			9	10,2 —«—	9,9—9,3	8,8 —«—	10,8 —«—	10,3—9,7	9,3 —«—
			10	9,9 —«—	9,5—9,0	8,6 —«—	10,4 —«—	10,0—9,5	9,1 —«—
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	85 и менее	110—130	150 и более
			8	110 —«—	125—145	165 —«—	90 —«—	125—140	155 —«—
			9	120 —«—	130—150	175 —«—	110 —«—	135—150	160 —«—
			10	130 —«—	140—160	185 —«—	120 —«—	140—155	170 —«—
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750 —«—	800—950	1150—«—	550 —«—	650—850	950 —«—
			9	800 —«—	850—1000	1200 —«—	600 —«—	700—900	1000 —«—
			10	850 —«—	900—1050	1250 —«—	650 —«—	750—950	1050 —«—

Продолжение

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	+9 и более	2 и менее	6—9	12,5 и более
			8	1	3—5	+7,5—«—	2 —«—	5—8	11,5 —«—
			9	1	3—5	7,5—«—	2 —«—	6—9	13,0 —«—
			10	2	4—6	8,5—«—	3 —«—	7—10	14,0 —«—
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.),	7	1	2—3	4 и более	2 и менее	4—8	12 и более
			8	1	2—3	4 —«—	3 —«—	6—10	14 —«—
			9	1	3—4	5 —«—	3 —«—	7—11	16 —«—
			10	1	3—4	5 —«—	4 —«—	8—13	18 —«—

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Тема, кол-во часов на тему	
I	**Знания о физической культуре**	**4**
1	*История физической культуры*	В процессе урока
2	*Физическая культура (основные понятия)*	В процессе урока
3	*Физическая культура человека*	В процессе урока
II	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	В процессе урока и самостоятельных занятий
III	**Физическое совершенствование**	
1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность*	В режиме учебного дня и учебной недели
2	*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*	В режиме учебного дня и учебной недели
2.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**26**
2.2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	**29**
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	**10**
2.3.1	Самбо	**10**
2.3.2	Лыжная подготовка	**17**
2.3.3	Плавание	**3**
2.3.4	Гандбол	**3**

7. Годовой план-график распределения учебного материала для 1 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	14			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	9	10	2	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	10			10	
6	Лыжная подготовка	17			17	
7	Плавание	3				3
8	Гандбол	3		3		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 1 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	УУД
		I ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
1	1	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. Физическая культура человека.	1	Вводный урок Теория	
		Лёгкая атлетика	**14**		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	2	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала	
3	3	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1	Совершенствование	
4	4	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения.	1	Комбинированный	
5	5	Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «Пятнашки».	1	Изучение нового материала	
6	6	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	1	Совершенствование	
7	7	Равномерный медленный бег 5 мин. Игра «Пустое место».	1	Совершенствование	
8	8	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов	1	Комбинированный	

		номеров».			Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
9	9	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	Комбинированный	
10	10	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Изучение нового материала	
11	11	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	Совершенствование	
12	12	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Совершенствование	
13	13	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Комбинированный	
14	14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Изучение нового материала	
15	15	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Совершенствование	
		Подвижные игры	**9**		
16	16	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комбинированный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
17	17	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1	Совершенствование	
18	18	Игры «Невод», «Посадка картошки».	1	Совершенствование	
19	19	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1	Совершенствование	
20	20	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1	Совершенствование	
21	21	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1	Совершенствование	
22	22	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1	Совершенствование	
23	23	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Совершенствование	
24	24	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1	Совершенствование	
		II ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
25	1	Зарождение Олимпийских игр	1	Теория	*Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
		Гимнастика с основами акробатики	**10**		
26	2	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шага-	1	Вводный урок	Осваивать универсальные

		ми. Подвижная игра «Запрещенное движение»».		Изучение нового материала	умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные
27	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1	Совершенствование	
28	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	Изучение нового материала	
29	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	Совершенствование	
30	6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».	1	Изучение нового материала	
31	7	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	Совершенствование	
32	8	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1	Комбинированный	
33	9	Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Изучение нового материала	
34	10	Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	Совершенствование	
35	11	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	**13**		
36	12	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Изучение нового материала	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
37	13	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Совершенствование	
38	14	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Изучение нового материала	
39	15	Правила техники безопасности во время занятий гандболом. Общие основы игры в мини-гандбол и гандбол.	1	Изучение нового материала	
40	16	Начальное представление о технических приемах в гандболе. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите.	1	Изучение нового материала	
41	17	Техника передач и бросков в гандболе. Уметь играть по упрощенным правилам игры гандбол.	1	Совершенствование	
42	18	Баскетбол.Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Изучение нового материала	
43	19	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правила. Игра	1	Совершенствование	

		мяч в корзину.			
44	20	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правила. Игра мяч в корзину.	1	Совершенствование	
45	21	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Изучение нового материала	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
46	22	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Совершенствование	
47	23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Изучение нового материала	
48	24	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
		III ЧЕТВЕРТЬ	**30**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
49	1	Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1	Теория	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
		Раздел: «Лыжная подготовка».	**17**		
50	2	Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, «По местам».	1	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил
51	3	Передвижение с лыжами, удерживая их на плече или под рукой. «Точно в цель».	1	Совершенствование	
52	4	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «Салки на марше».	1	Изучение нового материала	
53	5	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «На буксире».	1	Совершенствование	
54	6	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «По местам».	1	Изучение нового материала	
55	7	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «Два дома».	1	Совершенствование	
56	8	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «точно в цель».	1	Изучение нового материала	
57	9	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Салки на марше».	1	Совершенствование	
58	10	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «На буксире».	1	Изучение нового материала	
59	11	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Два дома».	1	Совершенствование	
60	12	Спуск в основной,низкой стойке. «По местам».	1	Изучение нового материала	
61	13	Спуск в основной,низкой стойке. «По местам».	1	Совершенствование	
62	14	Спуск в основной,низкой стойке. «Кто дольше прокатится».	1	Совершенствование	
63	15	Подъём: ступающим и скользящимшагом, «лесенкой». «Два дома».	1	Изучение нового материала	
64	16	Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».	1	Совершенствование	

		«Салки на марше».			
65	17	Подъём: ступающим и скользящим шагом,«лесенкой». «По местам».	1	Совершенствование	
66	18	Торможение падением. «На буксире».	1	Совершенствование	
		Раздел: «САМБО»	**10**		
67	19	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. стоящего на коленях и предплечьях.	1	Изучение нового материала Совершенствование	научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; Воспитывать нравственные и волевые качества; -воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; -формировать потребность ведения здорового образа жизни
68	20	Падение назад.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
69	21	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1	Изучение нового материала Совершенствование	
70	22	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1	Изучение нового материала Совершенствование	
71	23	Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
72	24	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
73	25	Изучение техники самостраховки. Падение Перекат через плечо.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
74	26	Отработка приёмов самостраховки.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
75	27	Выполнение падений и перекатов.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
76	28	Работа в спарринге.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
		Раздел: «Спортивные игры»: футбол, баскетбол	**2**		
77	29	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
78	30	Остановка катящегося мяча; «Гонка мячей»,	1	Совершенствование	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
79	1	Физические качества гибкость и равновесие	1	Теория	Различать упражнения по воздействию на развитие ос-

					новных физических качеств.
		Лёгкая атлетика	**12**		
80	2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). «Точно в мишень», «*Мышеловка».*	1	Совершенствование	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
81	3	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). *«Вызов номеров»,*	1	Совершенствование	
82	4	Преодоление малых препятствий. *«Шишки — желуди — орехи»,*	1	Совершенствование	
83	5	Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. *«Невод»,*	1	Совершенствование	
84	6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. *«Заяц без дома»,*	1	Совершенствование	
85	7	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей *«Пустое место»,*	1	Совершенствование	
86	8	Прыжок с высоты (до 40 см). *«Мяч соседу», «Космонавты»,*	1	Совершенствование	
87	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.	1	Совершенствование	
88	10	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.	1	Совершенствование	
89	11	Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Совершенствование	
90	12	Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	Совершенствование	
91	13	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	Совершенствование	
		Раздел: «Спортивные игры»: футбол, баскетбол	**8**		
92	14	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, «Метко в цель»,	1	Изучение нового материала	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
93	15	ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, «Слалом с мячом»,	1	Совершенствование	
94	16	ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; «Футбольный бильярд»,	1	Совершенствование	
95	17	остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; «Бросок ногой».	1	Изучение нового материала	
96	18	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».	1	Совершенствование	
97	19	специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; «Волна»,	1	Изучение нового материала	
98	20	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».	1	Совершенствование	
99	21	Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1	Изучение нового материала	
		Раздел: «Плавание»	**3**		
100	22	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1	Совершенствование	

101	23	Значение оздоровительного плавания . Спортивный инвентарь для занятий плаванием.	1	Совершенствование	
102	24	Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений	1	Совершенствование	
		Всего:	**102**		

9. Годовой план-график распределения учебного материала для 2 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	14			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	9	10	2	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	10			10	
6	Лыжная подготовка	17			17	
7	Плавание	3				3
8	Гандбол	3		3		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

10. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 2 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	УУД
		I ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		Раскрывать связь физической культуры с общей культу-

1	1	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. Физическая культура человека.	1	Вводный урок Теория	рой
		Лёгкая атлетика	**14**		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
2	2	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала	
3	3	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1	Совершенствование	
4	4	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения.	1	Комбинированный	
5	5	Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «Пятнашки».	1	Изучение нового материала	
6	6	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	1	Совершенствование	
7	7	Равномерный медленный бег 5 мин. Игра «Пустое место».	1	Совершенствование	
8	8	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	1	Комбинированный	
9	9	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	Комбинированный	
10	10	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Изучение нового материала	
11	11	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	Совершенствование	
12	12	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Совершенствование	
13	13	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Комбинированный	
14	14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Изучение нового материала	
15	15	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Совершенствование	
		Подвижные игры	**9**		
16	16	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комбинированный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные
17	17	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1	Совершенствование	
18	18	Игры «Невод», «Посадка картошки».	1	Совершенствование	
19	19	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1	Совершенствование	
20	20	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1	Совершенствование	
21	21	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1	Совершенствование	
22	22	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1	Совершенствование	
23	23	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Совершенствование	
24	24	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1	Совершенствование	

					умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
		II ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
25	1	Зарождение Олимпийских игр	1	Теория	*Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
		Гимнастика с основами акробатики	**10**		
26	2	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»».	1	Вводный урок Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные
27	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1	Совершенствование	
28	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	Изучение нового материала	
29	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	Совершенствование	
30	6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».	1	Изучение нового материала	
31	7	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	Совершенствование	
32	8	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1	Комбинированный	
33	9	Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Изучение нового материала	
34	10	Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	Совершенствование	
35	11	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	**9**		
36	12	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Изучение нового материала	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
37	13	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Совершенствование	
38	14	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым	1	Изучение нового ма-	

		правилам.		териала	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
39	15	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Совершенствование	
40	16	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Изучение нового материала	
41	17	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правила. Игра мяч в корзину.	1	Совершенствование	
42	18	Правила техники безопасности во время занятий гандболом. Общие основы игры в мини-гандбол и гандбол.	1	Изучение нового материала	
43	19	Начальное представление о технических приемах в гандболе. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите.	1	Изучение нового материала	
44	20	Техника передач и бросков в гандболе. Уметь играть по упрощенным правилам игры гандбол.	1	Совершенствование	
45	21	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Изучение нового материала	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
46	22	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Совершенствование	
47	23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Изучение нового материала	
48	24	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
		III ЧЕТВЕРТЬ	**30**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
49	1	Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1	Теория	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
		Раздел: «Лыжная подготовка».	**17**		
50	2	Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, «По местам».	1	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий
51	3	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «точно в цель».	1	Совершенствование	
52	4	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «Салки на марше».	1	Изучение нового материала	
53	5	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «На буксире».	1	Совершенствование	
54	6	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «По местам».	1	Изучение нового материала	
55	7	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «Два дома».	1	Совершенствование	
56	8	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «точно в цель».	1	Изучение нового материала	

57	9	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Салки на марше».	1	Совершенствование	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил
58	10	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «На буксире».	1	Изучение нового материала	
59	11	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Два дома».	1	Совершенствование	
60	12	Спуск в основной,низкой стойке. «По местам».	1	Изучение нового материала	
61	13	Спуск в основной,низкой стойке. «По местам».	1	Совершенствование	
62	14	Спуск в основной,низкой стойке. «Кто дольше прокатится».	1	Совершенствование	
63	15	Подъём: ступающим и скользящимшагом, «лесенкой». «Два дома».	1	Изучение нового материала	
64	16	Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». «Салки на марше».	1	Совершенствование	
65	17	Подъём: ступающим и скользящим шагом,«лесенкой». «По местам».	1	Совершенствование	
66	18	Торможение падением. «На буксире».	1	Совершенствование	
		Раздел: «САМБО»	**10**		
67	19	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. стоящего на коленях и предплечьях.	1	Изучение нового материала Совершенствование	научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; Воспитывать нравственные и волевые качества; -воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; -формировать потребность ведения здорового образа жизни
68	20	Падение назад.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
69	21	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1	Изучение нового материала Совершенствование	
70	22	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1	Изучение нового материала Совершенствование	
71	23	Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
72	24	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
73	25	Изучение техники самостраховки. Падение Перекат через плечо.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
74	26	Отработка приёмов самостраховки.	1	Изучение нового материала Совершенствование	

75	27	Выполнение падений и перекатов.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
76	28	Работа в спарринге.	1	Изучение нового материала Совершенствование	
		Раздел: «Спортивные игры»: футбол, баскетбол	**2**		
77	29	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	
78	30	Остановка катящегося мяча; «Гонка мячей»,	1	Совершенствование	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
79	1	Физические качества гибкость и равновесие	1	Теория	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
		Лёгкая атлетика	**12**		
80	2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). «Точно в мишень», «*Мышеловка».*	1	Совершенствование	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
81	3	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). *«Вызов номеров»,*	1	Совершенствование	
82	4	Преодоление малых препятствий. *«Шишки — желуди — орехи»,*	1	Совершенствование	
83	5	Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. *«Невод»,*	1	Совершенствование	
84	6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. *«Заяц без дома»,*	1	Совершенствование	
85	7	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей *«Пустое место»,*	1	Совершенствование	
86	8	Прыжок с высоты (до 40 см). *«Мяч соседу», «Космонавты»,*	1	Совершенствование	
87	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.	1	Совершенствование	
88	10	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.	1	Совершенствование	
89	11	Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Совершенствование	
90	12	Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	Совершенствование	
91	13	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	Совершенствование	
		Раздел: «Спортивные игры»: футбол, баскетбол	**8**		
92	14	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, «Метко в цель»,	1	Изучение нового материала	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр
93	15	ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, «Слалом с мячом»,	1	Совершенствование	
94	16	ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; «Фут-	1	Совершенствование	

		больный бильярд»,			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
95	17	остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; «Бросок ногой».	1	Изучение нового материала	
96	18	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».	1	Совершенствование	
97	19	специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; «Волна»,	1	Изучение нового материала	
98	20	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».	1	Совершенствование	
99	21	Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1	Изучение нового материала	
		Раздел: «Плавание»	**3**		
100	22	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1	Совершенствование	
101	23	Значение оздоровительного плавания . Спортивный инвентарь для занятий плаванием.	1	Совершенствование	
102	24	Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений	1	Совершенствование	
		Всего:	**102**		

11. Годовой план-график распределения учебного материала для 3 класса

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	14			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	9	10	2	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		

5	Самбо	10			10	
6	Лыжная подготовка	17			17	
7	Плавание	3				3
8	Гандбол	3		3		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

12. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	УУД
		I ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
1	1	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	Теория	Пересказывать тексты по истории физической культуры
		Лёгкая атлетика	**14**		
2	2	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Вводный урок	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	Изучение нового материала	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Комбинированный	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Совершенствование	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	Совершенствование	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Совершенствование	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комбинированный	

11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	Комбинированный	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Комбинированный	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Совершенствование	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Совершенствование	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.	1	Комбинированный	
		Подвижные игры	**9**		
16	16	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1	Изучение нового материала	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
17	17	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху».	1	Совершенствование	
18	18	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1	Изучение нового материала	
19	19	принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1	Изучение нового материала	
20	20	Передача мяча, подброшенного партнером. Передача в парах.	1	Совершенствование	
21	21	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1	Совершенствование	
22	22	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.	1	Совершенствование	
23	23	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1	Совершенствование	
24	24	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Развитие быстроты и координации	1	Совершенствование	
		II ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
25	1	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	1	Теория	Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр
		Гимнастика с основами акробатики	**10**		
26	2	Построение в круг. Группировка. Перекаты в груп-	1	Изучение нового мате-	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы

		пировке из упора стоя на коленях. . Игра «Космонавты». Инструктаж по ТБ		риала	раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
27	3	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	Совершенствование	
28	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1	Изучение нового материала	
29	5	Кувырок назад в упор присев. . Игра «Что изменилось?».	1	Совершенствование	
30	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	1	Изучение нового материала	
31	7	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Совершенствование	
32	8	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	1	Изучение нового материала	
33	9	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1	Совершенствование	
34	10	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	1	Изучение нового материала	
35	11	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.	1	Совершенствование	
		Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	**13**		
36	12	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне»	1	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
37	13	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1	Совершенствование	
38	14	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	
39	15	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1	Совершенствование	
40	16	Правила техники безопасности во время занятий гандболом. Общие основы игры в мини-гандбол и гандбол.	1	Изучение нового материала	
41	17	Начальное представление о технических приемах в гандболе. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите.	1	Изучение нового материала	
42	18	Техника передач и бросков в гандболе. Уметь играть по упрощенным правилам игры гандбол.	1	Совершенствование	
43	19	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материала	
44	20	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч ка-	1	Совершенствование	

		питану»			
45	21	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом а»	1	Совершенствование	
46	22	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»	1	Изучение нового материала	
47	23	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»	1	Совершенствование	
48	24	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	Совершенствование	
		III ЧЕТВЕРТЬ	**30**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
49	1	Физическое развитие и физическая подготовка	1	Теория	Характеризовать показатели физического развития
		Раздел: «Лыжная подготовка».	**16**		
50	2	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений на лыжах. Осваивать технику упражнений на лыжах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию впарах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на лыжах. Развивать физические качества
51	3	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование	
52	4	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Изучение нового материала	
53	5	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Совершенствование	
54	6	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	Изучение нового материала	
55	7	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование	
56	8	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование	
57	9	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
58	10	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
59	11	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
60	12	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала	
61	13	Лыжные гонки. Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Совершенствование	
62	14	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	
63	15	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование	

64	16	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование	
65	17	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	
		Раздел: «САМБО»	**10**		научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта. - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформировать навыки регулирования психического состояния. - развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность. - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков, - воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формировать потребность ведения здорового образа жизни. - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
66	18	Изучение техники самостраховки.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
67	19	Изучение техники борьбы в стойке.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
68	20	Захваты. Выведение из равновесия.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
69	21	Передвижения.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
70	22	Броски: задняя подножка,	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
71	23	передняя подножка,	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
72	24	подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
73	25	бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
74	26	Выполнение бросков и захватов.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
75	27	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1	Изучение нового материала, Совершенствование	
		Подвижные игры	3		
76	28	Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»	1	Совершенствование	
77	29	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1	Совершенствование	
78	30	Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	1	Совершенствование	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культу-	**1**		

		ре».			
79	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Теория	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		Лёгкая атлетика	**13**		
80	2	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
81	3	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	Совершенствование	
82	4	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи».	1	Совершенствование	
83	5	Бег(30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	Совершенствование	
84	6	Специально-беговые упражнения. Эстафеты с бегом на скорость.	1	Совершенствование	
85	7	Челночный бег. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1	Совершенствование	
86	8	Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	1	Совершенствование	
87	9	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Расслабление и напряжение мышцпри выполнении упражнений	1	Совершенствование	
88	10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	Совершенствование	
89	11	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Совершенствование	
90	12	Прыжок в длину с полного разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование	
91	13	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Совершенствование	
92	14	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	Совершенствование	
		Раздел: «Подвижные игры с элементами футбола».	**7**		
93	15	Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности вовремя подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
94	16	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	Совершенствование	
95	17	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала»	1	Совершенствование	
96	18	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Иг-	1	Изучение нового мате-	

		ра «Липкий мяч»		риала	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности
97	19	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	1	Совершенствование	
98	20	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	1	Изучение нового материала	
99	21	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч»	1	Совершенствование	
		Раздел: «Плавание»	**3**		
100	22	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Основные способы плавания.	1	Теория, Изучение нового материала	
101	23	Личная гигиена. Основные способы плавания.	1	Теория, Изучение нового материала	
102	24	Освоение техники плавания на суше. движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием;	1	Теория, Изучение нового материала	
		Всего:	**102 ч.**		

13. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	14			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	9	10	2	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	10			10	
6	Лыжная подготовка	17			17	
7	Плавание	3				3
8	Гандбол	3		3		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4 класса.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	УУД
		I ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
1	1	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	Теория	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
		Лёгкая атлетика	**14**		
2	2	Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Вводный урок	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
3	3	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Комбинированный	
4	4	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра	1	Комбинированный	
5	5	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).	1	Совершенствование	
6	6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование	
7	7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Совершенствование	
8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Комбинированный	
9	9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1	Совершенствование	
10	10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1	Комбинированный	
11	11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1	Совершенствование	
12	12	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»».	1	Комбинированный	
13	13	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»».	1	Комбинированный	
14	14	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Совершенствование	
15	15	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра	1	Совершенствование	
		Раздел: «Спортивных игры**». футбол**	**9**		
16	16	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	1	Вводный урок	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
17	17	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челноч-	1	Изучение нового матери-	

		ный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол		ала	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
18	18	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	Совершенствование	
19	19	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1	Совершенствование	
20	20	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	Совершенствование	
21	21	Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1	Изучение нового материала	
22	22	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Совершенствование	
23	23	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Совершенствование	
24	24	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Изучение нового материала	
		II ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
25	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	Теория	
		Гимнастика с основами акробатики	**10**		
26	2	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Вводный урок	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
27	3	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	Изучение нового материала	
28	4	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	Изучение нового материала	
29	5	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1	Совершенствование	
30	6	Мост из положения лежа. Игра «Быстро по местам».	1	Изучение нового материала	
31	7	Мост из положения стоя с помощью Игра «Быстро по местам».	1	Совершенствование	
32	8	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Совершенствование	
33	9	Комбинация из ранее изученных элементов Игра «Ползуны».	1	Совершенствование	

34	10	Акробатическая комбинация Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	
35	11	Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Совершенствование	
		Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	**13**		
36	12	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне»	1	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
37	13	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне»	1	Совершенствование	
38	14	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1	Изучение нового материала	
39	15	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1	Совершенствование	
40	16	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	Совершенствование	
41	17	Правила техники безопасности во время занятий гандболом. Общие основы игры в мини-гандбол и гандбол.	1	Изучение нового материала	
42	18	Начальное представление о технических приемах в гандболе. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите.	1	Изучение нового материала	
43	19	Техника передач и бросков в гандболе. Уметь играть по упрощенным правилам игры гандбол.	1	Совершенствование	
44	20	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»	1	Совершенствование	
45	21	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом а»	1	Совершенствование	
46	22	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»	1	Изучение нового материала	
47	23	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»	1	Совершенствование	
48	24	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	Совершенствование	
		III ЧЕТВЕРТЬ	**30**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
49	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи**.**	1	Теория	Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.
		Раздел: «Лыжная подготовка».	**16**		
50	2	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Изучение нового материала	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона.

51	3	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование	Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции. Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для еёсамостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.
52	4	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Изучение нового материала	
53	5	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Совершенствование	
54	6	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	Изучение нового материала	
55	7	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование	
56	8	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование	
57	9	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
58	10	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
59	11	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование	
60	12	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала	
61	13	Лыжные гонки. Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Совершенствование	
62	14	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	
63	15	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование	
64	16	Передвижения на лыжах: *одновременный одношажный ход;*«Куда укатишься за два шага».	1	Совершенствование	
65	17	чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	1	Совершенствование	
		Раздел: «САМБО»	**10**		
66	18	Изучение техники борьбы лёжа.		Изучение нового материала, Совершенствование	научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта. - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформировать навыки регулирования психического состояния. - развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность.
67	19	Перевороты.		Изучение нового материала, Совершенствование	
68	20	Удержания.		Изучение нового материала, Совершенствование	
69	21	Болевые приёмы:		Изучение нового материала, Совершенствование	
70	22	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,		Изучение нового материала, Совершенствование	
71	23	рычаг локтя с захватом руки между ногами,		Изучение нового материала, Совершенствование	

72	24	узел ногой от удержания сбоку,		Изучение нового материала, Совершенствование	- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков, - воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формировать потребность ведения здорового образа жизни. - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколе
73	25	ущемление ахиллесова сухожилия.		Изучение нового материала, Совершенствование	
74	26	отработка техники борьбы лёжа,		Изучение нового материала, Совершенствование	
75	27	работа в парах на удержание.			
		Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	**3**		
76	28	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.		Совершенствование	
77	29	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».		Совершенствование	
78	30	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».		Совершенствование	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		Раздел: «Основы знаний о физической культуре».	**1**		
79	1	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1	Теория	
		Лёгкая атлетика	**13**		
80	2	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Вводный урок	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
81	3	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	Комбинированный	
82	4	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1	Изучение нового материала	
83	5	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1	Совершенствование	
84	6	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Комбинированный	
85	7	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование	
86	8	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Совершенствование	
87	9	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь».	1	Совершенствование	

88	10	Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
89	11	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	Комбинированный	
90	12	Финиширование. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комбинированный	
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Совершенствование	
92	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Совершенствование	
		Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	**7**		
93	15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
94	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Совершенствование	
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Совершенствование	
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Совершенствование	
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Совершенствование	
		Раздел: «Плавание»	**3**		
100	22	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. (на суше)	1	Теория, Изучение нового материала	
101	23	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Дыхание. Личная гигиена. (на суше)	1	Теория, Изучение нового материала	
102	24	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Движение ногами. Значение оздоровительного плавания . (на суше)	1	Теория, Изучение нового материала	

		Всего:	**102 ч.**		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка