

1 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

2. Содержание учебного предмета.

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **На материале спортивных игр:** **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. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. **На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **На материале лёгкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов,отводимых на изучение темы	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ на уроке	1	
2.	Влияние физических упражнений на здоровье .	1	
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1	
4.	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	
5.	Беговая змейка	1	
6.	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	
7.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	
8.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	
9.	Бег с преодолением препятствий.	1	
10.	Попрыгунчики	1	
11.	Прыжки с продвижением.	1	
12.	Дальний прыжок	1	
13.	Прыжки со скакалкой.	1	
14.	Упражнения с малым мячом.	1	
15.	Метание малого мяча цель.	1	
16.	«Зачем нужен режим дня?»	1	
17.	Простейшие закаливающие процедуры.	1	
18.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	
19.	Правила в игре, их значение.	1	
20.	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность.	1	
21.	Олимпийские игры, их история.	1	
22.	Игра «Лиса и куры».	1	
23.	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	1	
24.	Игра «Кто дальше бросит».	1	
25.	Игра «Пятнашки».	1	
26.	Игра «Прыгающие воробушки».	1	
27.	Игра «Метко в цель».	1	
28.	Правила проведения эстафет. Инструктаж по	1	

	технике безопасности.		
29.	Эстафеты с обручем.	1	
30.	Игра «Точный расчет».	1	
31.	Игра «Караси и щука»	1	
32.	Эстафеты с мячом.	1	
33.	Игра «Зайцы в огороде».	1	
34.	Игра «Становись-разойдись». ТБ на уроках гимнастики.	1	
35.	Размыкание в шеренге и колонне на месте.	1	
36.	Повороты на месте налево и направо.	1	
37.	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	
38.	Упоры, виды упоров.	1	
39.	Группировка из положения лежа, перекаты назад из положения сидя.	1	
40.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	
41.	Передвижение по гимнастической стенке .	1	
42.	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	
43.	Лазанье по канату.	1	
44.	Совершенствование лазанья по канату.	1	
45.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	
46.	Преодоление полосы препятствий.	1	
47.	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.	1	
48.	Танцевальные шаги.	1	
49.	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.	1	
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. ТБ на уроке.	1	
51.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1	
52- 53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок .	2	
54- 55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	2	
56- 57.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	2	
58.	Повороты на месте.	1	
59.	Игра «На буксире».	1	
60.	Повороты переступанием в движении.	1	
61.	Эстафеты на лыжах.	1	
62.	Подъемы и спуски под уклон.	1	
63.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
64.	Игра «Попади в ворота».	1	
65.	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1	
66.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	
67.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	
68.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	

69.	Торможение.	1	
70.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1	
71.	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
72.	Игра «Кто дальше бросит».	1	
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
74.	Игра «Метко в цель».	1	
75.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Инструктаж по технике безопасности.	1	
76.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	
77.	Игра «Не оступись».	1	
78.	Игра «Мяч по кругу».	1	
79.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	
80.	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1	
81.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	
82.	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	
83.	Ведение мяча в парах.	1	
84.	Игра «У кого меньше мячей».	1	
85.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	
86.	Игра «Точный расчет».	1	
87.	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1	
88.	Игра «Два мяча».	1	
89.	Совершенствование игры «Два мяча».	1	
90.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
91.	Бег с изменением направления. Бег в колонне.	1	
92.	Бег с ускорением. Каким беговым шагом выполнять ускорение. Дифференцированный зачет по нормативам.	1	
93.	Техника челночного бега. Ускорение с изменением направления.	1	
94.	Техника ускорения на короткие дистанции. Высокий старт. Техника финиша. Понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	1	
95.	Прыжки на месте, прыжки в движении. Спрыгивание, запрыгивание, техника приземления. Прыжки со скакалкой на месте, в движении. Прыжки со скакалкой в парах. Игры со скакалкой.	1	
96.	Техника выполнения метания малого мяча на дальность. Техника выполнения метания малого мяча в цель. Правила игры.	1	
97.	Прыжки со скакалкой на месте, в движении. Прыжки со скакалкой в парах. Игры со скакалкой.	1	
98.	Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	1	
99.	Техника выполнения метания малого мяча в цель. Правила игры.	1	

2 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

2. Содержание учебного предмета.

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **На материале спортивных игр: 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. **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **На материале лёгкой атлетики. Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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-трех 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.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура.	1	
2.	Физические упражнения.	1	
3.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	1	
4.	Комплекс упражнений для осанки.	1	
5.	Комплекс упражнений для развития мышц туловища. Разучивание подвижных игр.	1	
6.	Ходьба и бег.	1	
7.	Прыжки .	1	
8.	Метание мяча.	1	
9.	Подготовка к соревнованиям («Малые олимпийские игры»).	1	
10-11.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	2	
12-15.	Подвижные и спортивные игры.	4	
16-18.	Висы. Строевые упражнения.	3	
19.	Акробатика.	1	
20.	Акробатика. Инструктаж по ТБ.	1	
21-22.	Строевые упражнения.	2	
23-24.	Упражнения в равновесии.	2	
25-	Опорный прыжок, лазание по канату.	2	

26.			
27.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
28.	Игра «Через холодный ручей»	1	
29.	Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись»	1	
30.	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	
31.	Перекаты в группировке	1	
32.	Кувырок вперед.Игра «Раки»	1	
33.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики.Кувырок вперед.	1	
34.	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	
35.	«Мост» из положения лежа на спине.Игра «Петрушка на скамейке»	1	
36.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	
37.	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	
38.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,переползания, перелезания	1	
40.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
41.	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1	
42.	Закрепление. Лазание по канату.	1	
43.	Передвижения по гимнастическому бревну.Игра «Пройди бесшумно».	1	
44.	Упражнения на равновесие .Измерение длины и массы тела.	1	
45.	Прыжки со скакалкой.Эстафеты.	1	
46.	Танцевальные упражнения.Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	
47.	Передвижение в колонне с лыжами.Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
48.	Передвижение ступающим шагом	1	
49.	Скользящий шаг без палок .Игра "Проехать через ворота".	1	
50.	Скользящий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	1	
51.	Скользящий шаг без палок.Игра "Проехать через ворота".	1	
52-53.	Скользящий шаг с палками . Игра "На буксире".	2	
54.	Повороты переступанием на месте .	1	
55.	Повороты переступанием в движении .	1	
56.	Повороты переступанием в движении.	1	
57.	Спуск в низкой стойке.Игра "Кто дальше скатится с горки"	1	
58.	Спуски в основной стойке.	1	
59.	Подъемы ступающим шагом.	1	
60-61.	Подъемы скольльзящим шагом.	2	
62.	Подъем и спуски под уклон .	1	
63.	Подъем и спуски под уклон.	1	
64.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	
65.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	
66-67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	
68.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	
69.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	

70.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	
71.	Бросок и ловля мяча на месте.	1	
72.	Ведение мяча на месте. Т.Б.	1	
73.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	
74.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	
75.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч водящему".	1	
76.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	
77.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Игра "Передай другому"	1	
78.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	
79.	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Т.Б.	1	
80-82.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	
83.	Удар по неподвижному мячу с места	1	
84.	Удар по катящемуся мячу.	1	
85.	Удар по мячу с одного -двух шагов.	1	
86.	Игра "Точная передача"	1	
87-88.	Игра в мини - футбол по упрощенным правилам	2	
88.	Игра "Охотник и утки"	1	
89.	Игра "Выстрел в небо"	1	
90.	Ходьба и бег с изменением темпа. Игра "Брось - поймай"	1	
91.	Челночный бег 3*10. Игра "Мышеловка"	1	
92.	Бег 30 метров. Игра "Пятнашки"; бег на скорость	1	
93.	Бег с эстафетной палочкой.Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	
94.	Прыжки в длину с места. Игра "Пустое место".Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1	
95.	Метание мяча горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	
96.	Дифференцированный зачет по нормативам	1	
97.	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча(1 кг) на дальность.	1	
98-101.	Подведение итогов года.	4	

3 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

2. Содержание учебного предмета.

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **На материале спортивных игр: 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. **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический

мостик; переноска партнера в парах. **На материале лёгкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **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-трех 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.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Физическая культура. Инструктаж по ТБ.	1	
2.	Из истории физической культуры	1	
3.	Физические упражнения	1	
4-5.	Ходьба и бег	2	
6-8.	Прыжки	3	
9-11.	Метание	3	
12-17.	Акробатика. Строевые упражнения	6	
18-23.	Висы. Строевые упражнения	6	
24-29.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6	
30-34.	Подвижные игры	5	
35-39.	Спортивные игры.	5	
40-43.	Подвижные игры на основе футбола.	4	
44-47.	Подвижные игры на основе волейбола.	4	
48.	Вводный. Значение лыжной подготовки.	1	
49-50.	Скользящий шаг	2	
51-53.	Попеременный двухшажный ход	3	
54.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1	
55.	Попеременный двухшажный ход.	1	
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	3	

58.			
59.	Попеременный двухшажный ход .	1	
60-61.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	2	
62-63.	Подъем и спуск на склоне	2	
64.	Попеременный двухшажный ход.	1	
65-66.	Техника передвижения на лыжах.	2	
67.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1	
68.	Подъем и спуск на склоне.	1	
69-78.	Подвижные игры на основе баскетбола	10	
79-83.	Подвижные игры на основе футбола	5	
84-86.	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	3	
87.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	
88-89.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	
90.	Дифференцированный зачет по нормативам	1	
91.	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1	
92.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
93-95.	Ходьба и бег.	3	
96-97.	Прыжки .	2	
98-99.	Метание мяча .	2	
100.	Метание малого мяча.	1	
101-102.	Подведение итогов. Подвижные игры	2	

4 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры	1	
2.	История развития физической культуры	1	
3.	Физические упражнения	1	
4.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1	
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	1	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1	
7.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1	
8.	Прыжок в длину с места	1	
9.	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1	
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	
11.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1	
12.	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
13-14.	Равномерный бег (4 мин).	2	
15.	Равномерный бег (5 мин).	1	
16.	Равномерный бег (6 мин).	1	
17.	Равномерный бег 7 мин).	1	
18.	Равномерный бег (8 мин).	1	

19.	Равномерный бег (9 мин).	1	
20.	Кросс (1 км) (бег - 90 м, ходьба -90 м).	1	
21.	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	
22.	Построение в две шеренги.	1	
23.	Перестроение из двух шеренг в одну.	1	
24.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	
25-26.	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2	
27-28.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2	
29-30.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	
31.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
32.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	
33.	Передвижение по диагонали, «змейкой».	1	
34-35.	Перелезание через коня.	2	
36.	Опорный прыжок на коня (козла)	1	
37-38.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2	
39-40.	ОРУс обручами. Игры с обручами	2	
41.	ОРУ в движении. Эстафеты	1	
42-43.	ОРУ с мячом. Игры с мячом	2	
44-45.	ОРУ. Эстафета с обручами	2	
46-47.	ОРУ. Эстафеты с мячами	2	
48-49.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	2	
50.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
51.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
52-53.	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2	
54.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
55.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1	
56.	ОРУ в движении. Эстафеты	1	
57.	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Освоение техники лыжных ходов	1	
58.	Освоение техники лыжных ходов	1	
59.	Попеременный двухшажный ход	1	
60.	Попеременный двухшажный ход без палочек	1	
61-62.	Попеременный одношажный ход	2	
63.	Повороты переступанием в движении	1	
64.	Подъем «Елочкой»	1	
65.	Подъем «Лесенкой»	1	
66.	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1	

67.	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	1	
68.	Торможение плугом и упором.	1	
69.	Прохождение дист. 2500 м.	1	
70-71.	Ловля и передача мяча на месте	2	
72-73.	Ловля и передача мяча в движении .	2	
74-75.	Ловля и передача мяча на месте в тройках .	2	
76-77.	Ловля и передача мяча в движении в четверках .	2	
78.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой .	1	
79.	Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой .	1	
80.	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой.	1	
81.	Ведение мяча с изменением направления	1	
82.	Ведение мяча с изменением скорости	1	
83-84.	Бросок мяча двумя руками от груди	2	
85.	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	1	
86.	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	
87.	Бег на результат (30, 60 м)	1	
88-89.	Прыжок в длину с места	2	
90.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	
91.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
92.	Метание в цель с 4-5 м.	1	
93.	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1	
94.	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1	
95.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	
96.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1	
97.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Дифференцированный зачет по нормативам	1	
98.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий	1	
99.	Бег в равномерном темпе.	1	
100.	Бег в равномерном темпе (до 8 мин)	1	
101.	Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	1	
102.	Бег 1000 м без учета времени	1	
103.	Бег 1000 м на результат	1	