

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 КЛАСС**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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, доброжелательности 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.

- 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 учетом требований ее 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

### **1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное

движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усваивают свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с

резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в

- тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
  - *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «получечкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
  - *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку»,



«Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  | 1 класс  | 2 класс   | 3 класс  | 4 класс   |
|--|--|---|--|---|
| <b>Знания о физической культуре</b>    | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена |   |  |   |
|  |  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) |  |   |
|  |  |   | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) |   |
|  |  |   |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| <b>Способы физической деятельности</b> | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.         |   |  |   |
|  |  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение                                       |  |   |

|                                     |  |                    |  |  |
|-------------------------------------|--|--------------------|--|--|
|                                     |  | длины и массы тела |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.       |
|                                     |  |                    |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| <b>Физическое совершенствование</b> |  |                    |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики    | <p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p> |                    |  |  |
|                                     | <p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив</p>   |                    |  |  |

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
|                 |  | ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.<br><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами   |
|                 |  | <b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.<br><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  |
|                 |  | <b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.<br><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги» |
| Легкая атлетика |  | <b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.<br><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.<br><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.<br><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену  |
|                 |  | <b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.<br><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  |

|                |   |   |  |
|----------------|---|---|--|
|                |   | <b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.<br><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой |  |
|                |   | <b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги   |  |
|                |   |   | <b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».<br><b>Низкий старт.</b><br><b>Стартовое ускорение.</b><br><b>Финиширование.</b> |
| Лыжные гонки   | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением  |   |  |
|                |   | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».   |  |
|                |   | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.   |  |
|                |   | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  |  |
| Подвижные игры | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в</p> |   |  |

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  | небо», «Охотники и утки». | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> |
|  |                           | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками;</p>   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  |  | передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».  |
|     |  |  | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p> |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |  |  |

## 1 класс

### Знания о физической культуре (1 ч)

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

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)

#### *Беговые упражнения 8 ч*

2. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.
3. Стартовый разгон. Бег 30 м.
4. Высокий старт. Бег 30 м.
5. Бег 60 м . Бег из различных и.п.
6. Смешанное передвижение до 600м.
7. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.
8. Смешанное передвижение до 1 км.
9. Равномерный, медленный бег до 3 мин.

#### *Прыжковые упражнения (4ч)*

10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
12. Эстафеты с прыжками.
13. Прыжки со скакалкой.

#### *Броски большого, метания малого мяча (3ч)*

14. Броски мяча (1кг) на дальность.
15. Метание малого мяча в вертикальную цель.
16. Метание малого мяча с места на дальность.

### ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### *Подвижные игры(8ч)*

17. Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза».
18. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».
19. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
20. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
21. «Кто дальше бросит». Эстафеты.
22. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
23. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
24. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

### Знания о физической культуре (1 ч)

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

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)

#### *Организуящие команды и приемы (6ч)*

2. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.
3. Перестроение по звеньям.
4. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
5. Повороты направо, налево.



6. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
7. Метание малого мяча в вертикальную цель.

#### ***Акробатические упражнения (5ч)***

8. Группировка.
9. Перекаты в группировке, лежа на животе.
10. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
11. Стойка на лопатках.
12. Акробатическая комбинация.

#### ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. (5ч)***

13. Лазание по канату.
14. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
15. Опорный прыжок с места через гимнастического козла.
16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
17. Висы и упоры на низкой перекладине.

#### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

18. Лазание по гимнастической стенке.
19. Перелезание через горку матов.
20. Лазание по наклонной скамейке на коленях.
21. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
22. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
- 23-24. Гимнастическая полоса препятствий.

#### **Знания о физической культуре (1 ч)**

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

#### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

##### ***Подвижные игры (8ч)***

2. Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».
3. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».
4. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
5. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
6. «Кто дальше бросит». Эстафеты.
7. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
8. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
9. Игры «Пятнашки», «Два мороза».

##### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)**

10. ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.
- 11-12. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- 13-14. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 15-16. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
17. Торможение падением.
18. Повороты переступанием на месте.
19. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах
20. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

21. Передвижение на лыжах змейкой.

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)***

22. Бросок мяча снизу на месте.

23. Ловля мяча на месте.

24. Ловля и броски мяча на месте.

### **Знания о физической культуре (1 ч )**

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

#### **ПЛАВАНИЕ(2 часа)**

2. Название плавательных упражнений, способов плавания.

3. Правила безопасного поведения на воде

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)***

4. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».

5. Эстафеты с мячами.

6. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».

7. Бросок мяча снизу на месте в щит.

8. Ведение мяча. Игра «Передал - садись».

9. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».

10. Игра в мини-баскетбол.

11. Ловля и передача мяча снизу на месте.

12-13. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч.**

#### ***Беговые упражнения 7 ч***

14. Бег с изменением направления, ритма и темпа.

15. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и воронь».

16. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».

17. Челночный бег.

18. Кросс 1 км.

19. 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».

20. Игры и эстафеты с бегом на местности.

#### ***Прыжковые упражнения (3ч)***

21. Прыжок в длину с места.

22. Прыжок в длину с разбега.

23. Прыжок в высоту с разбега.

#### ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

24. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

25. Метание малого мяча в вертикальную цель.

26. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

### **Знания о физической культуре (1 ч )**

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

**2 класс**  
**Знания о физической культуре (2 ч)**

Физическая культура человека.

Правила ТБ при занятиях физической культурой

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)**

*Беговая подготовка 7 ч*

1. Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
2. Челночный бег.
3. Бег (30 м).
4. Бег с ускорением (60 м).
5. Равномерный бег (7 мин).
6. Равномерный бег (8 мин).
7. Бег 1 км без учета времени

*Прыжковая подготовка (4ч)*

8. Прыжки в длину с места.
9. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
10. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
11. Прыжок с высоты (до 40 см).

*Броски большого, метания малого мяча (3ч)*

12. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
13. Метание малого мяча в вертикальную цель.
14. Метание набивного мяча.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (11 ч)**

15. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
16. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.
17. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.
18. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
19. Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты.
20. Игра «Вызов номера». Эстафеты.
21. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
22. Игра «Птица в клетке». Эстафеты.
23. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

**Знания о физической культуре (1 ч)**

1. Зарождение Олимпийских игр.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (20 ч)**

*Организующие команды и приемы (3 ч)*

2. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
4. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

*Акробатические упражнения (7 ч)*

5. Группировка. Перекаты в группировке.
6. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
7. Упоры, седы, упражнения в группировке
8. Стойка на лопатках.
9. Стойка на лопатках, согнув ноги.
10. Кувырок вперед.
11. Акробатическая комбинация.

#### ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3 ч)***

12. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
13. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
14. Вис на согнутых руках.
15. Опорный прыжок
16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

#### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (6 ч)***

17. Перешагивание через набивные мячи.
18. Стойка на бревне.
19. Комбинация на бревне.
20. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
21. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
22. Перелезание через коня, бревно.
23. Гимнастическая полоса препятствий.

#### **Знания о физической культуре (1 ч)**

1. Физические качества сила, быстрота, выносливость.

#### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 ч)**

2. Правила ТБ. на уроках по лыжам.
3. Передвижение на лыжах разными способами.
4. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
5. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
6. Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.
7. Спуск в основной стойке.
8. Попеременный двухшажный ход.
9. Повороты приставными шагами.
10. Падение на бок на месте и в движении под уклон.
11. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
12. Развитие выносливости.
13. Развитие выносливости.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА(17 ч)**

14. Ловля и передача мяча в движении.
15. Ведение мяча на месте.
16. Броски в цель.

17. Ведение на месте. Броски в цель.
18. Игра «Попади в обруч».
19. Игра «Передал - садись».
20. Броски в цель. Игра «Передал - садись».
21. Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
22. Броски в щит.
23. Игра «Мяч соседу».
24. Броски в кольцо.
25. Развитие координационных способностей.
26. Игра «Передача мяча в колоннах».
27. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
28. Игра в мини-баскетбол.
29. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
30. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

#### **Знания о физической культуре (1 ч)**

1. Физические качества гибкость и равновесие.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (8 ч)**

2. Эстафеты. Развитие координационных способностей
3. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
4. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
5. Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
6. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
7. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.
8. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.
9. Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
10. Ведение мяча. «Школа мяча».

#### **ПЛАВАНИЕ (2 ч)**

11. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
12. Влияние плавания на состояние здоровья.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч)**

##### ***Беговые упражнения (7 ч)***

13. Челночный бег.
14. Бег (30 м).
15. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
16. Равномерный бег (7 мин).
17. Равномерный бег (8 мин).
18. Кросс 1 км без учета времени.
19. Игры и эстафеты с бегом на местности.

##### ***Прыжковые упражнения (3 ч)***

20. Прыжок с места. Эстафеты.
21. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
22. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

##### ***Броски, метания (3 ч)***

23. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
24. Метание малого мяча на дальность с места.

25. Метание малого мяча на дальность отскока.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (1 ч)**

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

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)**

##### ***Беговые упражнения 8 ч***

2. Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
3. Стартовый разгон. Бег 30м.
4. Бег 30м. высокий старт.
5. Бег 60м. Эстафеты.
6. Челночный бег. Эстафеты.
7. Преодоление препятствий в беге.
8. Равномерный, медленный бег до 7 мин.
9. Кросс 1 км.

##### ***Прыжковые упражнения (4ч)***

10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок в длину с короткого разбега.
12. Прыжок в длину с полного разбега.
13. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).

##### ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

14. Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.
15. Метание малого мяча с места на дальность.
16. броски набивного мяча.

#### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### ***Подвижные игры (8 ч)***

17. Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.
18. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
19. Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.
20. Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.
21. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.
22. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.
23. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
24. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.

#### **Знания о физической культуре (1 ч)**

1. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)**

##### ***Акробатические упражнения (9ч)***

2. Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.
3. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
4. Кувырок назад в упор присев
5. Кувырок вперед.

6. 2-3 кувырка вперед.
- 7-8. Стойка на лопатках .
9. Мост из положения лежа на спине.
10. Акробатическая комбинация.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине  
. Опорный прыжок. (11ч)**

11. Вис стоя лежа.
12. Вис на согнутых ногах.
13. Подтягивание в висе.
14. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.
15. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*).
16. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*).
17. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м.
18. Комбинация на бревне.
19. Лазанье по канату.
20. Прыжок с разбега ноги врозь через козла.
21. Прыжок с разбега согнув ноги через козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)**

22. ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.
23. Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.
24. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

**Знания о физической культуре (1 ч )**

1. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)**

2. Ловля и передача мяча на месте
3. Ловля и передача мяча в движении
4. Ведение мяча в движении шагом и бегом
5. Бросок двумя руками от груди.
6. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
7. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)**

8. ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок
- 9-10. Попеременный двухшажный ход с палками
- 11-12. Подъем «лесенкой»
13. Спуск в высокой стойке
- 14-15. Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»
- 16-17. Повороты переступанием в движении
18. Прохождение дистанции 2 км на лыжах
19. Передвижение на лыжах змейкой

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

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

20. ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу
21. Остановка скачком после ходьбы и бега
22. Передача мяча подброшенного партнером
- 23-24. Передача в парах
25. Передача у стены
26. Прием снизу двумя руками
27. Передачи в парах через сетку.

### **Знания о физической культуре (1 ч)**

1. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (3 ч)***

2. Многократные передачи в стену
- 3-4. Передачи в парах через сетку

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

5. Ведение мяча
6. Ведение мяча с ускорением
7. Удар по неподвижному мячу
8. Удар с разбега по катящемуся мячу
9. Остановка катящегося мяча
10. Тактические действия в защите

### **ПЛАВАНИЕ (2ч)**

11. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
12. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч)**

#### ***Беговые упражнения 8 ч***

13. Встречная эстафета
14. Бег на результат (30 м).
15. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
- 16-17. Челночный бег. Игра «Смена сторон»
18. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы
19. Равномерный медленный бег (7 мин).
20. Равномерный медленный бег (8 мин).
21. Кросс 1 км

#### ***Прыжковые упражнения (4ч)***

- 22-23. Прыжок в длину с разбега.
24. Прыжок в длину с места. Многоскоки.
25. Прыжок в высоту с прямого разбега



### ***Броски большого, метания малого мяча (2ч)***

26. Метание малого мяча с места на дальность
27. Метание набивного мяча

### **4 класс**

### **Знания о физической культуре (1ч)**

1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)**

2. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.
3. Бег на скорость (30м).
4. Бег на скорость (60 м).
5. Круговая эстафета.
6. Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
7. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
8. Кросс (1 км).

### ***Прыжковая подготовка (4ч)***

9. Прыжки в длину по заданным ориентирам
10. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
11. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
12. Тройной прыжок с места.

### ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

13. Бросок теннисного мяча в цель .
14. Бросок теннисного мяча на дальность.
15. Броски набивного мяча из разных и.п.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (8 ч)**

16. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
17. Игры «Белые медведи», «Космонавты».
18. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
19. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
20. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
21. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
22. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
23. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (4ч)**

24. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
25. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
26. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.
27. Ведение мяча на месте с низким отскоком.

### **Знания о физической культуре (1ч)**

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

#### ***Акробатические упражнения (6 ч)***

2. Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.
3. 2-3 кувырка вперед слитно.
4. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
5. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.
6. Комбинация из ранее изученных элементов.
7. Акробатическая комбинация.

#### ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 ч)***

8. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
9. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

#### ***Опорный прыжок (3 ч)***

10. Опорный прыжок на горку матов.
11. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
12. Опорный прыжок ноги врозь через козла.

#### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (9 ч)***

13. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
14. Комбинация на бревне.
15. Прыжки со скакалкой.
16. Прыжки группами на длинной скакалке.
17. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
18. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
19. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
20. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
21. Гимнастическая полоса препятствий.

### **Знания о физической культуре (1ч)**

1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 ч)**

2. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
3. Ступающий и скользящий шаг.
4. Попеременный двухшажный ход.
5. Одновременный одношажный ход.
6. Одновременный бесшажный ход.
7. Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".
8. Прохождение дистанции до 1500 м.
9. Чередование шага и хода на лыжах.
10. Торможения и повороты на лыжах.

11. Спуск на лыжах с палками "змейкой".
12. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.
13. Подвижные игры на лыжах.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (8 ч)**

14. Ведение мяча на месте с низким отскоком.
15. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
16. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
17. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперь».
18. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
19. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
20. Тактические действия в защите и нападении.
21. Игра в мини-баскетбол.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ВОЛЕЙБОЛА (7 ч)**

22. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
23. Передача мяча подброшенного партнером.
24. Передачи у стены.
25. Передача в парах.
26. Прием снизу двумя руками.
27. Передачи в парах через сетку.
28. Двухсторонняя игра.

#### **Знания о физической культуре (1ч)**

1. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ВОЛЕЙБОЛА (3 ч)**

2. Нижняя прямая подача в стену.
3. Нижняя прямая подача с расстояния 5м.
4. Двухсторонняя игра.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ФУТБОЛА (7 ч)**

5. Ведение мяча.
6. Ведение мяча с ускорением.
7. Удар по неподвижному мячу.
8. Удар с разбега по катящемуся мячу.
9. Остановка катящегося мяча.
10. Тактические действия в защите.
11. Игра Мини-футбол.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч)**

##### ***Беговые упражнения (7 ч)***

12. Бег на скорость 30м.

13. Бег (60 м).
14. Встречная эстафета. Круговая эстафета.
15. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.
16. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.
17. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.
18. Кросс (1 км).

***Прыжковые упражнения (3 ч)***

19. Прыжок в длину с места.
20. Прыжок в длину с разбега.
21. Прыжок в длину с разбега.

***Броски, метания (3 ч)***

22. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
23. Бросок мяча на дальность.
24. Бросок набивного мяча.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № урока | Тема урока  | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности ученика  |
|---------|---|------------------|---|
| 1.      | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1                | <i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре.<br><i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий.<br><i>Предупреждают</i> возникновение травматизма.<br><i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.<br><i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам.<br><i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.  |
| 2.      | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.   | 1                | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><i>Описывать</i> технику беговых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений<br><i>Осваивать технику бега различными способами</i><br><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| 3.      | Стартовый разгон. Бег 30 м  | 1                |   |
| 4.      | Высокий старт. Бег 30 м   | 1                |   |
| 5.      | Бег 60 м . Бег из различных и.п.  | 1                |   |
| 6.      | Смешанное передвижение до 600м.   | 1                |   |
| 7.      | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.  | 1                |   |
| 8.      | Смешанное передвижение до 1 км.   | 1                |   |
| 9.      | Равномерный, медленный бег до 3 мин.  | 1                |   |
| 10.     | Прыжок в длину с места.   | 1                |   |
| 11.     | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  | 1                |   |
| 12.     | Эстафеты с прыжками   | 1                |   |
| 13.     | Прыжки со скакалкой   | 1                |   |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   | <p>группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>  |
| 14. | Броски мяча (1кг) на дальность  | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>  |
| 15. | Метание малого мяча в вертикальную цель   | 1 |  |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность  | 1 |  |
| 17. | Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».                                      | 1 | <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| 18. | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».   | 1 |  |
| 19. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».  | 1 |  |
| 20. | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».  | 1 |  |
| 21. | «Кто дальше бросит». Эстафеты.  | 1 |  |
| 22. | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».   | 1 |  |
| 23. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».  | 1 |  |
| 24. | Игры «Пятнашки », «Два мороза».   | 1 |  |
| 1.  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. | 1 | <p><b>Давать характеристику</b> основных физических качеств</p>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 2.  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды<br><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  |
| 3.  | Перестроение по звеньям  | 1 | <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  |
| 4.  | Размыкание на вытянутые руки в сторону   | 1 |   |
| 5.  | Повороты направо налево  | 1 |   |
| 6.  | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».                                  | 1 |   |
| 7.  | Метание малого мяча в вертикальную цель  | 1 |   |
| 8.  | Группировка  | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации  |
| 9.  | Перекаты в группировке лежа на животе  | 1 | <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| 10. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.                               | 1 |   |
| 11. | Стойка на лопатках   | 1 |   |
| 12. | <b>Акробатическая комбинация</b>   | 1 |   |
| 13. | Лазанье по канату  | 1 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической  |
| 14. | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи                    | 1 | стенке, выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке   |
| 15. | Опорный прыжок с места через гимнастического козла                             | 1 | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| 16. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла                           | 1 |   |
| 17. | Висы и упоры на низкой перекладине   | 1 | <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений   |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   | прикладной направленности<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности   |
| 18. | Лазание по гимнастической стенке.                       | 1 | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине<br><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 19. | Перелезание через горку матов.                          | 1 | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности   |
| 20. | Лазание по наклонной скамейке на коленях                | 1 | <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| 21. | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 | <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| 22. | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине     | 1 | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  |



|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
| 23-24.   | Гимнастическая полоса препятствий.   | 2 | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности   |
| 1.       | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 | <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.   |
| 2.       | Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».  | 1 | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр<br><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач<br><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности<br><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 3.       | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята»   | 1 |   |
| 4.       | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».   | 1 |   |
| 5.       | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».   | 1 |   |
| 6.       | «Кто дальше бросит». Эстафеты.   | 1 |   |
| 7.       | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».  | 1 |   |
| 8.       | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»  | 1 |   |
| 9.       | Игры «Пятнашки », «Два мороза».  | 1 |   |
| 10.      | ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде  | 1 | <b>Уметь:</b> объяснять назначение понятий относящихся к бегу на лыжах  |
| 11 - 12. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без  | 2 | <b>Уметь:</b> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах.   |

|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
| 13 - 14. | Повороты переступанием на лыжах без палок      | 2 | <i>Уметь:</i> пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок  |
| 15 - 16. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками  | 2 | <i>Уметь:</i> работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них  |
| 17.      | Торможение падением                            | 1 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»   |
| 18.      | Повороты переступанием на месте                | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах  |
| 19.      | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке   |
| 20.      | Прохождение дистанции 1 км на лыжах            | 1 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»   |
| 21.      | Передвижение на лыжах змейкой                  | 1 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке   |
| 22.      | Бросок мяча снизу на месте.                    | 1 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 23.      | Ловля мяча на месте.                           | 1 |   |
| 24.      | Ловля и броски мяча на месте.                  | 1 |   |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 1.       | История развития физической культуры и первых соревнований.   | 1 | <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.<br><b>Анализировать</b> причины возникновения физической культуры   |
| 2.       | Название плавательных упражнений, способов плавания.          | 1 | <b>Уметь:</b> описывать способы плавания  |
| 3.       | Правила безопасного поведения на воде                         | 1 |   |
| 4.       | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».                         | 1 | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр<br><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 5.       | Эстафеты с мячами.  | 1 |   |
| 6.       | Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».                     | 1 |   |
| 7.       | Бросок мяча снизу на месте в щит.                             | 1 |   |
| 8.       | Ведение мяча. Игра «Передал - садись».                        | 1 |   |
| 9.       | Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».                          | 1 |   |
| 10.      | Игра в мини-баскетбол.  | 1 |   |
| 11.      | Ловля и передача мяча снизу на месте.                         | 1 |   |
| 12 - 13. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». | 2 |   |
| 14.      | Бег с изменением направления, ритма и темпа                   | 1 |   |
| 15.      | Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Воробы и вороны».        | 1 |   |
| 16.      | Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».            | 1 |   |
| 17.      | Челночный бег   | 1 |   |
| 18.      | Кросс 1 км.   | 1 |   |
| 19.      | 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».                          | 1 |   |
| 20.      | Игры и эстафеты с бегом на местности.                         | 1 |   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 21. | Прыжок в длину с места   | 1 | <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  |
| 22. | Прыжок в длину с разбега   | 1 |  |
| 23. | Прыжок в высоту с разбега  | 1 |  |
| 24. | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу  | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.<br><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.<br><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.<br><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| 25. | Метание малого мяча в вертикальную цель  | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель<br><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.<br><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.<br><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.  |
| 26. | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние   | 1 |  |
| 27. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся  |
|--|---|--------------|--|
| <b>Знания о физической культуре (2 часа)</b> |   |              |  |
| 1  | Физическая культура человека  | 1            | Раскрывать связь физической культуры с общей культурой                             |
| 2  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1            | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| <b>Легкая атлетика (14ч)</b>                 |   |              |  |
| <b><i>Беговая подготовка (7 ч)</i></b>       |   |              |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| 3  | Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> |  |
| 4  | Челночный бег.   | 1 |  |  |
| 5  | Бег (30 м).  | 1 |  |  |
| 6  | Бег с ускорением (60 м).   | 1 |  |  |
| 7  | Равномерный бег (7 мин).   | 1 |  |  |
| 8  | Равномерный бег (8 мин).   | 1 |  |  |
| 9  | Бег 1 км без учета времени   | 1 |  |  |
| <b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>                 |  |   |  |  |
| 10   | Прыжки в длину с места.  | 1 |  | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> |
| 11   | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.                                  | 1 |  |  |
| 12   | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.                                  | 1 |  |  |
| 13   | Прыжок с высоты (до 40 см).  | 1 |  |  |
| <b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b> |  |   |  |  |
| 14   | Метание малого мяча в горизонтальную цель                              | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>   |  |
| 15   | Метание малого мяча в вертикальную цель                                | 1 |  |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 16  | Метание набивного мяча                               | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>  |
| <b>Подвижные игры на материале легкой атлетике (11 часов)</b> |  |   |  |
| 17  | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.      | 1 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| 18  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.  | 1 |  |
| 19  | Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.          | 1 |  |
| 20  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |
| 21  | Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.               | 1 |  |
| 22  | Игра «Вызов номера». Эстафеты.                       | 1 |  |
| 23  | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.      | 1 |  |
| 24  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты.                     | 1 |  |
| 25  | Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.                | 1 |  |
| 26  | Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты                 | 1 |  |
| 27  | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».        | 1 |  |
| <b>Знания о физической культуре</b>                           |  |   |  |
| 28  | Зарождение Олимпийских игр                           | 1 | <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>   |

| <b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>        |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Организирующие команды и приемы (3 часов)</b>            |  |   |  |
| 29  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды<br><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений   |
| 30  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.        | 1 | <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».   |
| 31  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам   | 1 |  |
| <b>Акробатические упражнения (7 часов)</b>                  |  |   |  |
| 32  | Группировка. Перекаты в группировке                        | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы<br>раздельно и в комбинации   |
| 33  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях            | 1 |  |
| 34  | Упоры, седы, упражнения в группировке                      | 1 | <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений  |
| 35  | Стойка на лопатках   | 1 | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций   |
| 36  | Стойка на лопатках, согнув ноги.                           | 1 |  |
| 37  | Кувырок вперед.  | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений   |
| 38  | К.р. Акробатическая комбинация                             | 1 |  |
| <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3ч)</b> |  |   |  |
| 39  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».                     | 1 | <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах |
| 40  | Поднимание согнутых и прямых ног в висе                    | 1 |  |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 41  | Вис на согнутых руках.                               | 1 | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>   |
| <b>Опорный прыжок</b>                                       |  |   |   |
| 42  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 | <p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> |
| <b>Гимнастические упражнения прикладного характера (6ч)</b> |  |   |   |
| 43  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 1 | <p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> |
| 44  | Комбинация на бревне                                 | 1 |   |
| 45  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев         | 1 |   |
| 46  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе    | 1 |   |
| 47  | Перелезание через коня, бревно.                      | 1 |   |
| 48  | Гимнастическая полоса препятствий.                   | 1 |   |
| <b>Знания о физической культуре</b>                         |  |   |   |

|                                |  |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|
| 49                             | Физические качества сила, быстрота, выносливость                           | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.   |
| <b>Лыжные гонки (12 часов)</b> |  |   |   |
| 50                             | Правила Т.Б. на уроках по лыжам.   | 1 | <i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам.<br><i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах. |
| 51                             | Передвижение на лыжах разными способами.                                   | 1 | <i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления  |
| 52                             | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.                     | 1 | <i>Научаться:</i><br>- передвигаться скользящим шагом,<br>выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.                    |
| 53                             | Передвижение скользящим шагом до 1000 м.                                   | 1 | <i>Научаться:</i><br>-передвигаться свободным скользящим шагом;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками.                              |
| 54                             | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | 1 | <i>Научаться:</i><br>-выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами.   |
| 55                             | Спуск в основной стойке.   | 1 | <i>Научаться:</i><br>-технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах;<br>-организовывать и проводить подвижные игры на улице.         |
| 56                             | Попеременный двухшажный ход  | 1 | <i>Научаться:</i><br>-технически правильно выполнять лыжные ходы;<br>- держать интервалы при передвижении на лыжах.                           |
| 57                             | Повороты приставными шагами.   | 1 | <i>Научаться:</i><br>-выполнять повороты на лыжах изученными способами.   |
| 58                             | Падение на бок на месте и в движении под уклон.                            | 1 | <i>Научаться:</i><br>- выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 59  | Передвижение скользящим шагом до 1000 м         | 1 | <i>Научаться:</i><br>Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.  |
| 60  | Развитие выносливости.                          | 1 | <i>Научаться:</i><br>Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.   |
| 61  | Развитие выносливости                           | 1 | <i>Научаться:</i><br>-технически правильно передвигаться на лыжах разными способами.<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками.  |
| <b>Подвижные игры на материале баскетбола(15 часов)</b> |   |   |  |
| 62  | Ловля и передача мяча в движении                | 1 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 63  | Ведение мяча на месте                           | 1 |  |
| 64  | Броски в цель                                   | 1 |  |
| 65  | Ведение на месте. Броски в цель.                | 1 |  |
| 66  | Игра «Попади в обруч».                          | 1 |  |
| 67  | Игра «Передал - садись».                        | 1 |  |
| 68  | Броски в цель. Игра «Передал - садись».         | 1 |  |
| 69  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».        | 1 |  |
| 70  | Броски в щит                                    | 1 |  |
| 71  | Игра «Мяч соседу».                              | 1 |  |
| 72  | Броски в кольцо                                 | 1 |  |
| 73  | Развитие координационных способностей           | 1 |  |
| 74  | Игра «Передача мяча в колоннах».                | 1 |  |
| 75  | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 76  | Игра в мини-баскетбол                           | 1 |  |
| 77  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                | 1 |  |
| 78  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                | 1 |  |

### Знания о физической культуре

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 79  | Физические качества гибкость и равновесие                        | 1 | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  |
| <b>Подвижные игры на материале баскетбола (8 часов)</b> |  |   |  |
| 80  | Эстафеты. Развитие координационных способностей                  | 1 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  |
| 81  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                                 | 1 |  |
| 82  | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.                                  | 1 | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр   |
| 83  | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол                   | 1 |  |
| 84  | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».                   | 1 | <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр  |
| 85  | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель                    | 1 | <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности  |
| 86  | Ловля и передача мяча. «Школа мяча».                             | 1 | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр   |
| 87  | Ведение мяча. «Школа мяча».                                      | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности   |
| <b>Плавание 2 часа</b>                                  |  |   |  |
| 88  | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | 1 | <b>Знать</b> правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.  |
| 89  | Влияние плавания на состояние здоровья.                          | 1 | Знать влияние плавания на состояние здоровья.  |
| <b>Легкая атлетика(13 часов)</b>                        |  |   |  |
| <b>Беговые упражнения (7 часов)</b>                     |  |   |  |
| 90  | Челночный бег.   | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. |
| 91  | К.р. Бег (30 м).   | 1 |  |
| 92  | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».                        | 1 | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений  |
| 93  | Равномерный бег (7 мин)  | 1 |  |
| 94  | Равномерный бег (8 мин).   | 1 | <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений  |
| 95  | К.р. Кросс 1 км без учета времени                                | 1 | <i>Осваивать</i> технику бега различными способами   |

|                                      |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| 96                                   | Игры и эстафеты с бегом на местности.         | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  |
| <b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b> |   |   |  |
| 97                                   | Прыжок с места. Эстафеты.                     | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  |
| 98                                   | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.    | 1 |  |
| 99                                   | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.        | 1 | <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений<br><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| <b>Броски, метания (3 часа)</b>      |   |   |  |
| 100                                  | Метание малого мяча в горизонтальную цель     | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений<br><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель<br><i>Описывать</i> технику бросков и метаний<br><i>Осваивать</i> технику бросков и метаний<br><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний   |
| 101                                  | К.р. Метание малого мяча на дальность с места | 1 |  |
| 102                                  | Метание малого мяча на дальность отскока      | 1 |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|--|--|--|---|

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № урока | Тема урока   | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности ученика   |
|---------|--|------------------|--|
| 1.      | Правила ТБ при занятиях физической культурой.<br>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | 1                | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма<br><i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре.<br><i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий.<br><i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.<br><i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам.<br><i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.  |
| 2.      | Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.   | 1                | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.<br><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений<br><i>Осваивать технику бега различными способами</i> |
| 3.      | Стартовый разгон. Бег 30 м   | 1                |  |
| 4.      | Бег 30 м. Высокий старт.   | 1                |  |
| 5.      | Бег 60 м . Эстафеты.   | 1                |  |
| 6.      | Челночный бег. Эстафеты.   | 1                |  |
| 7.      | Преодоление препятствий в беге.  | 1                |  |
| 8.      | Равномерный, медленный бег до 7 мин.   | 1                |  |
| 9.      | Кросс 1 км   | 1                |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>  |
| 10. | Прыжок в длину с места.                                       | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p>  |
| 11. | Прыжок в длину с короткого разбега                            | 1 |  |
| 12. | Прыжок в длину с полного разбега                              | 1 |  |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)                | 1 | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| 14. | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние           | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>  |
| 15. | Метание малого мяча с места на дальность                      | 1 |  |
| 16. | Броски набивного мяча   | 1 |  |
| 17. | Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты. | 1 | <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>   |
| 18. | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с       | 1 |  |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      | мячами.  |   | <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| 19.  | Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.         | 1 |   |
| 20.  | Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.  | 1 |   |
| 21.  | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. | 1 |   |
| 22.  | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.              | 1 |   |
| 23.  | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.              | 1 | <p><b>Пересказать</b> текст по истории физической культуры.</p> <p><b>Нарисовать</b> рисунки.</p>   |
| 24.  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.                    | 1 |   |
| 1.   | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси      | 1 |   |
| 2.   | Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке          | 1 |   |
| 3.   | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |   |
| 4.   | Кувырок назад в упор присев                                    | 1 | <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>  |
| 5.   | Кувырок вперед.  | 1 |   |
| 6.   | 2-3 кувырка вперед слитно                                      | 1 |   |
| 7-8. | Стойка на лопатках   | 2 |   |
| 9.   | Мост из положения лежа на спине.                               | 1 |   |
| 10.  | <b>Акробатическая комбинация</b>                               | 1 |   |
| 11.  | Вис стоя и лежа  | 1 |   |
| 12.  | Вис на согнутых руках  | 1 |   |
| 13.  | Подтягивание в висе  | 1 |   |
| 14.  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине                | 1 |   |



|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 15. | Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).             | 1 | спортивных снарядах<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций   |
| 16. | Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).           | 1 |   |
| 17. | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | 1 |   |
| 18. | Комбинация на бревне  | 1 |   |
| 19. | Лазанье по канату   | 1 |   |
| 20. | Прыжок с разбега ноги врозь через козла                                   | 1 |   |
| 21. | Прыжок с разбега согнув ноги через козла                                  | 1 | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке<br><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 22. | ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скалкой                | 1 |   |
| 23. | Лазанье по наклонной скамейке в упор присев                               | 1 |   |
| 24. | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками           | 1 |   |
| 1.  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр                             | 1 | <b>Знать:</b> символику и ритуал проведения Олимпийских игр   |
| 2.  | Ловля и передача мяча на месте  | 1 | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр   |
| 3.  | Ловля и передача мяча в движении  | 1 |   |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 4.      | Ведение мяча в движении шагом и бегом  | 1 | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 5.      | Бросок двумя руками от груди.  | 1 |  |
| 6.      | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.  | 1 |  |
| 7.      | Ловля и передача мяча на месте в квадратах.  | 1 |  |
| 8.      | ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход без палок | 1 | <i>Применять:</i> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости<br><i>Применять:</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах  |
| 9 -10.  | Попеременный двухшажный ход с палками  | 2 | <i>Уметь:</i> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах   |
| 11- 12. | Подъем «лесенкой»  | 2 | <i>Уметь:</i> выполнять подъем «лесенкой»<br><i>Взаимодействовать:</i> со сверстниками в процессе совместного освоения технике подъема «лесенкой»  |
| 13.     | Спуск в высокой стойке   | 1 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в высокой стойке  |
| 14 -15. | Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»   | 2 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»  |
| 16 -17. | Повороты переступанием в движении  | 2 | <i>Уметь:</i> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах   |
| 18.     | Прохождение дистанции 2 км на лыжах  | 1 | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»  |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 19.     | Передвижение на лыжах змейкой  | 1 | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке  |
| 20.     | ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу                                 | 1 | <b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр<br><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр<br><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 21.     | Остановка скачком после ходьбы и бега                                    | 1 |  |
| 22.     | Передача мяча подброшенного партнером                                    | 1 |  |
| 23 -24. | Передача в парах   | 2 |  |
| 25.     | Передача у стены   | 1 |  |
| 26.     | Прием снизу двумя руками   | 1 | <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  |
| 27.     | Передачи в парах через сетку.  | 1 | <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  |
| 1.      | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | <b>Характеризовать</b> показатели физического развития<br><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки  |
| 2.      | Многократные передачи в стену  | 1 | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр<br><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении   |
| 3-4.    | Передачи в парах через сетку.  | 2 |  |

|                        |  |   |   |
|------------------------|--|---|---|
|                        |  |   | <p>технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>   |
| 5.                     | Ведение мяча   | 1 | <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| 6.                     | Ведение мяча с ускорением  | 1 |   |
| 7.                     | Удар по неподвижному мячу  | 1 |   |
| 8.                     | Удар с разбега по катящемуся мячу                                | 1 |   |
| 9.                     | Остановка катящегося мяча  | 1 |   |
| 10.                    | Тактические действия в защите                                    | 1 |   |
| <b>Плавание 2 часа</b> |  |   |   |
| 11.                    | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | 1 | <b>Знать</b> правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.   |
| 12.                    | Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.                   | 1 | <b>Знать</b> влияние плавания на здоровье, правила гигиены.   |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
|        |  |   |  |
| 13.    | Встречная эстафета                                 | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| 14.    | Бег на результат (30 м).                           | 1 |  |
| 15.    | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».          | 1 |  |
| 16-17. | Челночный бег .Игра «Смена сторон»                 | 2 |  |
| 18.    | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | 1 |  |
| 19.    | Равномерный медленный бег (7 мин).                 | 1 |  |
| 20.    | Равномерный медленный бег (8 мин).                 | 1 |  |
| 21.    | Кросс 1 км   | 1 |  |
| 22-23. | Прыжок в длину с разбега.                          | 2 |  |
| 24.    | Прыжок в длину с места. Многоскоки.                | 1 |  |
| 25.    | Прыжок в высоту с прямого разбега                  | 1 | <p>по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>   |
| 26.    | Метание малого мяча с места на дальность           | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p>  |

|     |                        |   |  |
|-----|------------------------|---|--|
|     |                        |   | при выполнении бросков большого набивного мяча.  |
| 27. | Метание набивного мяча | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p> |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| №  | Тема урока  | Кол-часов | Характеристика деятельности обучающихся                 |
|--|---|-----------|---|
| <b>Знания о физической культуре(1 час)</b> |   |           |   |
| 1  | Правила предупреждения травматизма во время занятий | 1         | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | физическими упражнениями.                                     |   | предупреждения травматизма<br><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года   |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>              |   |   |   |
| <b><i>Беговая подготовка 7 ч</i></b>    |   |   |   |
| 2                                       | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ                          | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> |
| 3                                       | Бег на скорость ( <i>30 м</i> ).                              | 1 |   |
| 4                                       | Бег на скорость ( <i>60 м</i> ).                              | 1 |   |
| 5                                       | Круговая эстафета   | 1 |   |
| 6                                       | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.       | 1 |   |
| 7                                       | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 1 |   |
| 8                                       | Кросс ( <i>1 км</i> )   | 1 |   |
| <b><i>Прыжковая подготовка (4ч)</i></b> |   |   |   |
| 9                                       | Прыжки в длину по заданным ориентирам                         | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>   |
| 10                                      | Прыжок в длину с разбега на точность приземления              | 1 |   |
| 11                                      | .Прыжок в длину способом «согнув ноги».                       | 1 |   |
| 12                                      | Тройной прыжок с места.                                       | 1 |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   | <p>группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>   |
| <b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>             |   |   |   |
| 13   | Бросок теннисного мяча в цель .                   | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>                          |
| 14   | Бросок теннисного мяча на дальность               | 1 |   |
| 15   | Броски набивного мяча из разных и.п.              | 1 |   |
| <b>Подвижные игры на материале легкой атлетики (8 часов)</b> |   |   |   |
| 16   | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».        | 1 | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой</p> |
| 17   | Игры «Белые медведи», «Космонавты».               | 1 |   |
| 18   | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».          | 1 |   |
| 19   | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |   |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | деятельности<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  |
| 20  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».                       | 1 |   |
| 21  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».                    | 1 |   |
| 22  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».    | 1 |   |
| 23  | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».              | 1 |   |
| <b>Подвижные игры на материале баскетбола (4 часов)</b> |   |   |   |
| 24  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте    | 1 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 25  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |   |
| 26  | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.     | 1 |   |
| 27  | Ведение мяча на месте с низким отскоком.                | 1 |   |
| <b>Знания о физической культуре</b>                     |   |   |   |
| 28  | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.       | 1 | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>      |   |   |   |
| <b><i>Акробатические упражнения (6 часов)</i></b>       |   |   |   |
| 29  | Инструктаж по ТБ .<br>Кувырок вперед                    | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений   |
| 30  | 2-3 кувырка вперед слитно                               | 1 |   |
| 31  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор        | 1 |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | присев  |   | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  |
| 32  | Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью                 | 1 |   |
| 33  | Комбинация из ранее изученных элементов                         | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений   |
| 34  | Акробатическая комбинация                                       | 1 | <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений   |
| <b><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 ч)</i></b>     |   |   |   |
| 35  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.                | 1 | <i>Уметь:</i> подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений  |
| 36  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.                         | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
| <b><i>Опорный прыжок (3 часа)</i></b>                                   |   |   |   |
| 37  | Опорный прыжок на горку матов.                                  | 1 | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок  |
| 38  | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений  |
| 39  | Опорный прыжок ноги врозь через козла.                          | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
| <b><i>Гимнастические упражнения прикладного характера (9 часов)</i></b> |   |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 40   | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.<br>Танцевальные шаги | 1 | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений  |
| 41   | Комбинация на бревне   | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений   |
| 42   | Прыжки со скакалкой  | 1 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  |
| 43   | Прыжки группами на длинной скакалке  | 1 |   |
| 44   | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.                                | 1 |   |
| 45   | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками              | 1 |   |
| 46   | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки              | 1 | <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| 47   | Переноска партнера в парах.  | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 48   | Гимнастическая полоса препятствий.   | 1 |   |
| <b><i>Знания о физической культуре</i></b> |  |   |   |
| 49   | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью                 | 1 | <i>Знать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью   |
| <b><i>Лыжные гонки (12 часов)</i></b>      |  |   |   |
| 50   | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                            | 1 | <i>Научатся:</i>  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  |   | -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.   |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг.                          | 1 | <i>Научатся:</i><br>-технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.               |
| 52 | Попеременный двухшажный ход.                         | 1 | <i>Научатся:</i><br>-подбирать лыжи и палки по росту:<br>-технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. |
| 53 | Одновременный одношажный ход.                        | 1 | <i>Научатся:</i><br>- самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.   |
| 54 | Одновременный бесшажный ход.                         | 1 | <i>Научатся:</i><br>- технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.                           |
| 55 | Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" | 1 | <i>Научатся:</i><br>- выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).                                |
| 56 | Прохождение дистанции до 1500 м.                     | 1 | <i>Научатся:</i><br>- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.                         |
| 57 | Чередование шага и хода на лыжах.                    | 1 | <i>Научатся:</i><br>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.   |
| 58 | Торможения и повороты на лыжах.                      | 1 | <i>Научатся:</i><br>- технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 59  | Спуск на лыжах с палками "змейкой"2                           | 1 | <i>Научатся:</i><br>- выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.   |
| 60  | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.                        | 1 | <i>Научатся:</i><br>- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.  |
| 61  | Подвижные игры на лыжах.                                      | 1 | <i>Научатся:</i><br>-организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.   |
| <b>Подвижные игры на материале баскетбола (8 часов)</b> |   |   |   |
| 62  | Ведение мяча на месте с низким отскоком.                      | 1 | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 63  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.          | 1 |   |
| 64  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 |   |
| 65  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».               | 1 |   |
| 66  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.                   | 1 |   |
| 67  | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».                        |   |   |
| 68  | Тактические действия в защите и нападении.                    | 1 |   |
| 69  | Игра в мини-баскетбол.  | 1 |   |
| <b>Подвижные игры на материале волейбола (7 часов)</b>  |   |   |   |
| 70  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.        | 1 | <i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр  |

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| 71                     | Передача мяча подброшенного партнером                                      | 1 | игр  |
| 72                     | Передачи у стены   | 1 | <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр  |
| 73                     | Передача в парах   | 1 | <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности                                  |
| 74                     | Прием снизу двумя руками   | 1 | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 75                     | Передачи в парах через сетку.  | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 76                     | Двухсторонняя игра   | 1 |  |
| <b>Плавание 2 часа</b> |  |   |  |
| 77                     | Название способов плавания   | 1 | <b>Знать</b> название способов плавания  |
| 78                     | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации | 1 | <b>Уметь</b> вести себя в экстремальной ситуации   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Знания о физической культуре</b>                    |   |   |  |
| 79   | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | 1 | <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений   |
| <b>Подвижные игры на материале волейбола (3 часов)</b> |   |   |  |
| 80   | Нижняя прямая подача в стену                    | 1 | <i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр   |
| 81   | Нижняя прямая подача с расстояния 5м            | 1 | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр   |
| 82   | Двухсторонняя игра                              | 1 | игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  |   | время учебной и игровой деятельности   |  |
| <b>Подвижные игры на материале футбола (7 часов)</b> |  |   |  |  |
| 83   | Ведение мяча                                   | 1 | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>  |  |
| 84   | Ведение мяча с ускорением                      | 1 |  |  |
| 85   | Удар по неподвижному мячу                      | 1 |  |  |
| 86   | Удар с разбега по катящемуся мячу              | 1 |  |  |
| 87   | Остановка катящегося мяча                      | 1 |  |  |
| 88   | Тактические действия в защите                  | 1 |  |  |
| 89   | Игра Мини-футбол                               | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика(13 часов)</b>                     |  |   |  |  |
| <b>Беговые упражнения (7 часов)</b>                  |  |   |  |  |
| 90   | Бег на скорость 30м.                           | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i></p> |  |
| 91   | Бег ( 60 м).                                   | 1 |  |  |
| 92   | Встречная эстафета.<br>Круговая эстафета.      | 1 |  |  |
| 93   | Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 94   | Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 95   | Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 96   | Кросс (1 км)                                   | 1 |  |  |
| <b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>                 |  |   |  |  |
| 97   | Прыжок в длину с места                         | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p>   |  |
| 98   | Прыжок в длину с разбега.                      | 1 |  |  |

|                                 |                                       |   |  |
|---------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| 99                              | Прыжок в высоту с прямого разбега     | 1 | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>        |
| <b>Броски, метания (3 часа)</b> |                                       |   |  |
| 100                             | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | 1 | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p> |