

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено

МО учителей нач.классов
Протокол № 1
от «31» августа 2021г.от.
Руководитель МО

подпись

Михеева А.С.

Согласовано

«01» сентября 2021г.
Зам. директора по УВР

Булужонок О.Б.
подпись

Утверждаю

Приказ № 798

от «01» сентября 2021г.

Директор

Е.Ю.Голяковская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по окружающему миру

для 1 – 4 классов

(уровень: базовый)

Срок реализации - 4 года

Урик, 2021г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование отношения к родному русскому языку как к духовной, культурно-исторической ценности, чувства сопричастности к сохранению его чистоты, выразительности, емкости, восприятия языка как средства и условия общения;
- 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебном процессе и других социальных ситуациях.
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 3) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
4. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 7) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Коммуникативные

- 1) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 2) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 3) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 4) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

5)готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

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

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1. Знания о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «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 по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
 - выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без ;
 - выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;
 - подниматься на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
 - спускаться под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- тормозить падением;
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах,
 - кататься на лыжах змейкой.

5. Подвижные игры

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

2 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- 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»,
- спускаться в основной стойке,
- передвигаться на лыжах змейкой,
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

5. Подвижные игры

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1. Знания о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;

- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них,
- выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них,
- тормозить падением,
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах,

- обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»,
- спускаться в основной стойке,
- передвигаться на лыжах змейкой,
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

5. Подвижные и спортивные игры

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- 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, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

4 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

являются следующие умения:

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта здоровья, развития основных систем) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (99ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
7.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
	ИТОГО	99

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: 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.

Акробатические упражнения: 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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: 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.

Прыжки: 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие 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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «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».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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 небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
3.	Гимнастика с элементами акробатики 23 часа	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
7.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
	ИТОГО	102

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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).

Способы физической деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: 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».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
3.	Гимнастика с элементами акробатики 23 часа	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
7.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
	ИТОГО	102

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
3.	Гимнастика с элементами акробатики 23 часа	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
7.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
	ИТОГО	102

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: 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».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег.	1
2.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
4.	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
8.	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
9.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
11.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

	атлетики.	
12.	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13.	Т.Б. на уроке по подвижным играм	1
14.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15.	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
16.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
17.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
18.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
19.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
20.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21.	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
22.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23.	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
24.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25.	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
26.	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
27.	Группировка присев, сидя, лёжа.	1
28.	Прыжки через скакалку.	1
29.	Лазание по гимнастической стенке.	1
30.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
31.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
33.	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
34.	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
35.	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
36.	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
37.	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
38.	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
39.	Упражнение на гибкость.	1
40.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
41.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
42.	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
43.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44.	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
45.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
46.	Лазанье по канату произвольным способом.	1
47.	Лазание по гимнастической стенке.	1
48.	Лазанье по канату произвольным способом.	1
	Лыжная подготовка	16
49.	ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
50.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1
52.	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1

53.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
54.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
57.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
58.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
59.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
63.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
64.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
65.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Эстафеты.	1
66.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
68.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
70.	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
71.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
72.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
73.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
74.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
75.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
76.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
79.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
80.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83.	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
84.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
85.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
86.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
90.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
91.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
92.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1

96.	Бег 30 м. Метания мяча.	1
97.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99.	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов	15
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
2.	Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
4	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
6	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
11	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
13	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
14	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Бег 1500 м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета	1
17	Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
24	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	ТБ на уроке по гимнастике. Прыжки через скакалку.	1
26	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату	1

	произвольным способом.	
29	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
31	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
35	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
36	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
37	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1
39	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
44	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1
46	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1
	Лыжная подготовка	16
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1

62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63	Повороты на месте. Эстафеты.	1
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм.. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета.	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета.	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета.	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. П/и «Мяч на полу».	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег.. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета.	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег. П/и «Попади в мяч».	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета.	1
77	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
85	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
87	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89	Высокий старт. Бег 30 м.	1
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
91	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1

93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
94	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
98	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
99	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
101	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Бег 1500 м.	1

Тематическое планирование 3класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
2.	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег 60 м. Метание мяча.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
9	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
19	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте	1

	и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
23	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
26	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
27	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
28	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
29	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
30	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
31	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
33	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
34	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку	1
36	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
37	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
38	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
39	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
40	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
43	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
44	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
45	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
46	Лазанье по канату.	1
47	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
48	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.	1
	Лыжная подготовка	16
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1

53	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции 1500 м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
75	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на	1

	месте и в движении. Эстафеты.	
82	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
90	Бег 60 м. Метание мяча.	1
91	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
92	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
93	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
94	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
95	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
99	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102	Бег на 1500 м.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2.	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4	Стартовый разгон. Бег 60м.	1
5	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1

6	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
7	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
8	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
9	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
10	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
11	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
12	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
13	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
14	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
15	Бег 1500 м. Эстафеты.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
33	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
34	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
35	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1

38	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусках.	1
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
40	Упражнения на брусках. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1
41	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
42	Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	1
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
44	Упражнения на брусках. Челночный бег 3х10.	1
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
47	Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1
48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.	1
	Лыжная подготовка	16
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
68	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
70	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
82	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
90	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1
91	Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
97	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
99	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
100	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
102	Бег 1500 м. Эстафеты.	1