ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

к ООП ООО (ФГОС)

Рабочая программа

по физической культуре

для 1-4 классов

на 2018-2019 учебный год

Учитель:

Полунин Александр Алексеевич

2018 г.

**Планируемые результаты учебного предмета**

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

**Выпускник научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и  
  устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *использовать формальные элементы текста (например,  
  подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
* *работать с несколькими источниками информации;*
* *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом:преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
* *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сопоставлять различные точки зрения;*
* *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
* *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ­компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

**Выпускник научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

**Выпускник научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке*.

**Обработка и поиск информации**

**Выпускник научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
* заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность** *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

**Создание, представление и передача сообщений**

**Выпускник научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
* размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
* пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *представлять данные;*
* *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

* создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
* определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

-планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
* *моделировать объекты и процессы реального мира.*

**Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся (не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* 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;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах*

**Содержание учебного предмета физическая культура**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжных гонок**

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

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

**На материале плавания**

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

**Тематическое планирование в 1 классе**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 1 | Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега З х 10 м | 1 |
| **Основы знаний по физической культуре** | | |
| 5 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 8 | Олимпий­ские игры | 1 |
| 9 | Что такое физиче­ская куль­тура? | 1 |
| 10 | Темп и ритм | 1 |
| **Подвижные игры** | |  |
| 11 | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | 1 |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 19 | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках | 1 |
| 20 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 21 | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Индиви­дуальная работа с мячом | 1 |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 25 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 |
| 26 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 28 | Перекаты | 1 |
| 29 | Разновид­ности пе­рекатов | 1 |
| 30 | Техника выпол­нения кувырка вперед | 1 |
| 31 | Кувырок вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопат­ках, «мост» | 1 |
| 33 | Стойка на ло­патках, «мост» — совершен­ствование | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазанье по гимна­стической стенке | 1 |
| 36 | Перелезание на гимна­стической стенке | 1 |
| 37 | Висы на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 39 | Прыжки со скакал­кой | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 42 | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах | 1 |
| 43 | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | 1 |
| 44 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Обруч — учимся им управлять | 1 |
| 47-48 | Круговая трениров­ка | 2 |
| **Лыжная подготовка** | | |
| 49 | Организационно-методические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной подготовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 52 | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 57 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |
| 58 | Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |
| 59 | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 61 | Лазанье по канату | 1 |
| **Подвиж­ные игры** | |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | 1 |
| 63 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | 1 |
| 64 | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Прыжки в высоту | 1 |
| 69-70 | Броски и ловля мяча в па­рах | 2 |
| 71 | Ведение мяча | 1 |
| 72 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 75 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 76 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 77 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 78 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 80 | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| 82 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 83 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 84 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 85 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 86 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | 1 |
| 87 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 |
| 88 | Техника метания на точ­ность | 1 |
| 89 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| **Подвиж­ные игры** | | |
| 90 | Подвиж­ные игры для зала | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 91 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 92 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 93 | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10 м | 1 |
| 94 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 95 | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | 1 |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |
| 97 | Команд­ные по­движные игры | 1 |
| 98 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 99 | Подвиж­ные игры | 1 |

**Тематическое планирование во 2 классе**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 1 | Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| **Летая атлетика** | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 12 | Подвижные игры | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 18 | Тести­рование виса на время | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 20 | Режим дня | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 25 | Ведение мяча | 1 |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 |
| 33 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | 1 |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | 1 |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 55 | Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | 1 |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | 1 |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 75 | Зна­комство с мячами- хопами | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 77 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | 1 |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
| 86 | Тести­рование виса на время | 1 |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 93 | Подвиж­ные игры для зала | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 97 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 98 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 |
| 99 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
| **Подвижные игры** | | |
| 101 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 102 | Подвиж­ные игры | 1 |

**Тематическое планирование в 3 классе**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | | 1 |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | | 1 |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | | 1 |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | | 1 |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | | 1 |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | | 1 |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча | | 1 |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | | 1 |
| 26 | Ведение мяча | | 1 |
| 27 | Подвиж­ные игры | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 28 | Кувырок вперед | | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 30 | Зарядка | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 31 | Кувырок назад | | 1 |
| 32 | Круговая тренировка | | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках | | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | | 1 |
| 36 | Висы | | 1 |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | | 1 |
| 38 | Круговая трениров­ка | | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | | 1 |
| 41 | Лазанье по канату в три прие­ма | | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | | 1 |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | | 1 |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | | 1 |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах | | 1 |
| 46 | Круговая трениров­ка | | 1 |
| 47 | Вращение обруча | | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | | |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | | 1 |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | | 1 |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | | 1 |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | | 1 |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | | 1 |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | | 1 |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | | 1 |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | | 1 |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | | 1 |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | | 1 |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | | 1 |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | | 1 |
| 65 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | | 1 |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | | 1 |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | | 1 |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | | 1 |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 70 | Полоса препят­ствий | | 1 |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | | 1 |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 74 | Физкульт­минутка | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | | 1 |
| 76 | Опорный прыжок | | 1 |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | | 1 |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | | 1 |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 | |
| 81 | Волей­больные упражне­ния | | 1 |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | | 1 |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжиманий | | 1 |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 93 | Беговые упражне­ния | | 1 |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | | 1 |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | | 1 |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 99 | Бег на 1000 м | | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 100 | Спортив­ные игры | | 1 |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры | | 1 |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | | 1 |

**Тематическое планирование в 4 классе**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 2 | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | | Техника челночно­го бега | 1 |
| 4 | | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 5 | | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 7 | | Техника паса в фут­боле | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 8 | | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 9 | | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| 11 | | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 12 | | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 13 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 14 | | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 15 | | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 16 | | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17 | | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |
| 18 | | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 19 | | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 20 | | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |
| 21 | | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 22 | | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |
| 23 | | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | | Броски и ловля мяча | 1 |
| 25 | | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 26 | | Ведение мяча | 1 |
| 27 | | Подвиж­ные игры | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 28 | | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |
| Знания о физической культуре | | | |
| 30 | | Зарядка | 1 |
| **Гимнастика** | | | |
| 31 | | Кувырок назад | 1 |
| 32 | | Круговая трениров­ка | 1 |
| 33 | | Стойка на голове и руках | 1 |
| Знания о физической культуре | | | |
| 34 | | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| **Гимнастика** | | |  |
| 35 | | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |
| 36 | | Висы | 1 |
| 37 | | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |
| 38 | | Круговая трениров­ка | 1 |
| 39 | | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |
| 42 | | Круговая трениров­ка | 1 |
| 43 | | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |
| 44 | | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |
| 45 | | Махи на гимнастических кольцах | 1 |
| 46 | | Круговая трениров­ка | 1 |
| 47 | | Вращение  Обруча | 1 |
| 48 | | Круговая трениров­ка | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | | |
| 49 | | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |
| 50 | | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |
| 51 | | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 52 | | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 53 | | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 54 | | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 55 | | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 56 | | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 57 | | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 58 | | Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 59 | | Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 60 | | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 61 | | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 62 | | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 63 | | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 64 | | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 65 | | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 66 | | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 67 | | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 68 | | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |
| 69 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 70 | | Полоса препят­ствий | 1 |
| 71 | | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |
| 72 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 73 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| Знания о физической культуре | | | |
| 74 | | Физкульт­минутка | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 75 | | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |
| 76 | | Опорный прыжок | 1 |
| 77 | | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 78 | | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 79 | | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 80 | | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 81 | | Волей­больные упражне­ния | 1 |
| 82 | | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 83 | | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 84 | | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 85 | | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 87 | | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 88 | | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 |
| 89 | | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 90 | | Баскет­больные упражне­ния | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 91 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 92 | | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 93 | | Беговые упражне­ния | 1 |
| 94 | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 95 | | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 96 | | Тести­рование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 97 | | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |
| 98 | | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 99 | | Бег на 1000 м | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 100 | | Спортив­ные игры | 1 |
| 101-102 | | По­движные и спортив­ные игры | 2 |