

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Кургана
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического
Совета школы, протокол № 4
09.01.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 55»
М.А. Карпова
приказ от 09.01.2020 г. № 2



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4 классов**

«Программно-методически изданий»

Курган, 2020

Оглавление

1 Пояснительная записка	3
Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	4
2. Планируемые результаты	7
1 класс	10
2 класс	11
3 класс	12
4 класс	13
3. Содержание учебного материала	14
1 класс	14
2 класс	15
3 класс	16
4 класс	17
4. Тематическое планирование	19
1 класс	19
Тематическое планирование	27
2 класс	27
3 класс	34
4 класс	41
5. Учебно-тематический план	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50
Календарно-тематическое планирование.....	50
1 класс	50
2 класс	55
3 класс	61
4 класс	66
Список литературы	73
Контрольно-измерительные материалы	74

1 Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии (или разработана на основе следующих документов):

- Федерального закона от 29.12.2012 №-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373) (с изменениями);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, для детей с **ОВЗ (ТНР 5.1, 5.2; ЗПР7.2)**, утвержденной приказом директора от 09.01.2020 г. №2;
- Положения о рабочей программе МБОУ г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 55», утвержденного приказом от 17 мая 2016 года № 138;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29 декабря 2010 года № 189) (с изменениями и дополнениями);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Постановление от 10 июля 2015 года № 26)
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.
- Рабочей программы "Физическая культура 1-4 классы", Просвещение, 2014 г. Предметная линия учебников В.И.Ляха.
- Примерной программы по физической культуре.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

Данная программа содержит все темы, включенные в ФГОС содержания образования. Для реализации адаптированной учебной программы для детей с ОВЗ используются следующие технологии: информационно – коммуникационные технологии, работа в группах, деловые игры беседы, интегрированные уроки, практикумы, здоровьесберегающие. Учитывая психологические особенности детей с ОВЗ, перед контрольными и практическими работами проводятся уроки повторения. Для детей с ОВЗ проводится коррекционная работа на каждом уроке.

Вариант 5.1. предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения. Срок освоения АООП НОО составляет 4 года.

Выбор продолжительности обучения обучающихся с ТНР 5.2 осуществляет (за счет введения I дополнительного класса) на I отделении (4 года или 5 лет) остается за школой, исходя из возможностей региона к подготовке детей с ТНР к обучению в школе. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

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

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлена на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических

упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа состоит из разделов: "Знания о физической культуре", "Способы физкультурной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" включает в себя такие учебные темы, как "Физическая культура", "Из истории физической культуры", "Физические упражнения".

В разделе "Способы физкультурной деятельности" представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Наиболее представительным по объёму учебного материала является раздел "Физическое совершенствование", который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: "Физкультурно-оздоровительная деятельность".

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо

формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества

2. Планируемые результаты

Реализация рабочей программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

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, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный 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 предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как 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 образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её 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 и обеспечение благополучия*

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

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 её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- 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 учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громко речевой и умственной форме.

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 адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия*

Познавательные:

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 Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- 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 причинно-следственные 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 примеров 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 причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач*

Коммуникативные:

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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*

Предметные результаты

1 класс

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Учащиеся получают возможность научиться:

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

2 класс

Учащиеся научатся:

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

Учащиеся получают возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126– 142	115– 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

Учащиеся научатся:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учащиеся получают возможность научиться:

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

3. Содержание учебного материала

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе занятий)

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 (в процессе занятий)

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 (99 час)

Гимнастика с основами акробатики(21 час)

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 группировке 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 (стилизованные 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 (27 час)

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. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км

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.

Лыжная подготовка (12 час)

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 (22 час)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». "Успей встать в пару", "Салки с домиком"

На материале раздела «Легкая атлетика»: "К своим флажкам", "Два Мороза", "Салки", "Мы веселые ребята", "Гуси-лебеди", "Салки с ленточками", "Собаки и кошки", "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Старт после броска".

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 час)

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», «Играй, играй -мяч не теряй», "Мяч водящему", "У кого меньше мячей"

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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 культуры (в процессе уроков)

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 (102 час) **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Организирующие 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 (27 час)

Бег: равномерный бег до 4 мин. кросс по слабопересеченной местности до 1 км, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м, бег 60 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; прыжки в длину с места, с разбега, со скакалкой.

Лыжные гонки (12 час)

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подвижные игры (21 час)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «День-ночь», «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).

Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 час)

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», «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: «Школа мяча», «Пионербол»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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 физической деятельности (в процессе уроков)

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 (102 час)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

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 (27 час)

Бег: равномерный бег до 5 мин, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. бег на время 30 м, 60 м

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; в длину с места, с разбега, со скакалкой.

Лыжные гонки (12 час)

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

Поворот переступанием. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км.

Подвижные игры (18 час)

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».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 час)

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

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

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 (102 час)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

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 (27 час)

Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Бег со старта из различных исходных положений. Бег на время 30 м, 60 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку. Круговая эстафета. Метание теннисного мяча на дальность с места и 3-4 шагов разбега. Метание наивного мяча двумя руками из-за головы.

Лыжные гонки (12 час)

Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием. Подъём "лесенкой" и "елочкой". Прохождение дистанции до 2,5 км

Подвижные игры (18 час)

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».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 час)

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».

**4. Тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»**

1 класс

99 часов, 3 часа в неделю

№ урока	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на основе учебных действий)
Раздел 1. Легкая атлетика (14 час)			
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре, в спортивном зале. Предмет «Физическая культура». Ходьба, бег. Основы строевых команд. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Соблюдают правила и нормы поведения на уроках физической культуры; технику безопасности. Формируют первоначальные представления 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.
2	Предмет «Физическая культура». Строевые упражнения: построение в шеренгу. Ходьба и бег. Подвижная игра «Разбежались и собрались»	1	Ориентироваться в пространстве зала, различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. Начинать и заканчивать действие в нужный момент. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
3	Современные Олимпийские игры. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Различают строевые приемы. Точно выполняют строевые приёмы.
4	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Ловишка».	1	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Применяют вариативное выполнение беговых упражнений.
5	Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Ловишка».	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.
6	. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

7	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
10	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
12	Тестирование прыжка в длину с места . Подвижная игра "Удочка"	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
13	Прыжки через скакалку. Подвижная игра"Удочка"		
14	Прыжки через скакалку. Подвижная игра"Удочка"	1	
Раздел 2. Подвижные игры (7 часов)			
15	Техника безопасности. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
16	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», Эстафеты	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
17	ОРУ в движении. Игры: «Салки с ленточками»	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	ОРУ. Игры: «Два мороза». Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
19	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игры: «Волк во рву».	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

20	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игра «Зайцы в огороде».	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
21	ОРУ в движении. Игры: «Салки с ленточками»	1	
Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)			
22	Правила поведения на уроках с предметами. Броски и ловля двумя руками в парах. Игра "Играй, играй -мяч не теряй"	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
23	Броски мяча через сетку снизу, ловля двумя руками. Игра: "Горячая картошка"	1	
24	Броски мяча через сетку сверху двумя руками. Игра "Горячая картошка"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
25	Броски малого мяча через сетку одной рукой. Игра : "Утки и охотники"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
26	Броски мяча через сетку различными способами, ловля двумя руками. Игра : "Утки и охотники"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
27	Броски мяча через сетку различными способами, ловля двумя руками. Игра "Горячая картошка"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)			
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплекс О.Р.У. для развития правильной осанки. Названия снарядов	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
29	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игра «Совушка»	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
30	О.Р.У. с предметами. Основная стойка. Построения. Игра «Совушка»	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
31	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка»	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
32	О.Р.У. Группировка. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
33	О.Р.У. Группировка. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют

			акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
34	О.Р.У. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
35	О.Р.У. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
36	О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
37	О.Р.У. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивании лежа на животе, на спине.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
38	О.Р.У. Лазанье и перелезание.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
39	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	Описывают технику упражнений в лазанье, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
41	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
42	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
43	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
44	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
45	Круговая тренировка	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
46	Эстафеты с элементами акробатических упражнений	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
47	Гимнастическая полоса препятствий	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая

			появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
48	Гимнастическая полоса препятствий.		Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Раздел 5. Лыжные гонки (12 час)			
49	Техника безопасности. Знакомство с инвентарем. Переноска и надевание лыж.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
50	Ступающий шаг без палок	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.
51	Техника «скользящий шаг» без палок	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
52	Техника «скользящий шаг» без палок Передвижение на лыжах до 1 км	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
53	Техника «скользящий шаг» с палками	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
54	Повороты с переступанием.	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
55	Техника подъёма «Лесенкой».	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
56	Техника подъёма «Полуелочкой».	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
57	Техника подъёма «Ёлочкой».	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
58	Спуск в основной стойке.	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
59	Спуск в низкой стойке.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
60	Техника подъемов и спусков. Игры на снегу. Передвижение на лыжах до 1 км	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов)			
61	Техника безопасности. О.Р.У. Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	поворотов и стоек.		
62	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
63	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Подвижная игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в кругу.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
66	Подвижная игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в кругу.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
67	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Раздел 7. Подвижные игры (15часов)			
68	О.Р.У со скакалкой. Игра "Мяч водящему"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
69	О.Р.У со скакалкой. Игра "У кого меньше мячей".	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
70	О.Р.У со скакалкой. Игра "Не давай мяч водящему"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
71	О.Р.У. с теннисными мячами. Игра " Метко в цель"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

72	О.Р.У. с теннисными мячами. Игра " Метко в цель"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
73	О.Р.У в движении. Игра "Охотники и утки"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
74	О.Р.У. в движении. Игры «Пятнашки». Эстафеты.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
75	О.Р.У. в движении . Игры «Два мороза» .Эстафеты.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
76	О.Р.У. Эстафеты.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
77	О.Р.У. в движении Игры «Прыгающие воробушки	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	ОРУ. Игра "Охотники и утки"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
80	ОРУ. Игра "Охотники и утки"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
81	Игра «Горячая картошка»	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
82	ОРУ. Игра "Охотники и утки"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Раздел 8. Легкая атлетика (13 час)

83	Техника безопасности. Бег с изменением направления, ритма. Подвижная игра «Воробьи и вороны» Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84	О.Р.У. Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростных способностей.	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
85	Техника прыжка в высоту. Эстафеты. О.Р.У.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
86	Прыжок в высоту. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
87	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» «Прыгающие воробушки»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
88	Прыжки в длину с места. Игра " Вышибалы"	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
89	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра " Вышибалы"	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра " Вышибалы"	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
91	О.Р.У. Бег 30 метров. Эстафеты.	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
92	О.Р.У. Бег 60 метров. Эстафеты.	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
93	О.Р.У. Круговая эстафета. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
94	Кроссовый бег б/у времени 500 м	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
95	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	

Раздел 9. Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)

96	ОРУ в движении. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
97	ОРУ в движении. Удары внутренней стороной стопы с одного-двух шагов по неподвижному мячу. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	
98	ОРУ в движении. Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	
99	ОРУ в движении. Передачи мяча ногой в парах. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	

**Тематическое планирование
2 класс**

№ урока	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на основе учебных действий)
Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)			
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Современные Олимпийские игры. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Соблюдают правила безопасности. Ориентируются в пространстве зала, различают допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	О.Р.У. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Пятнашки» Развитие скоростных качеств.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	О.Р.У. Бег с ускорением 30 метров. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
4	О.Р.У. Бег с ускорением 60 метров. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
5	Метание мяча на дальность. Игра "Наступление"	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
6	Прыжок в длину с места. Прыжковые	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и

	упражнения. Подвижная игра «Удочка» Развитие скоростных и координационных способностей.		координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. О.Р.У. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
8	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра "Мини-футбол"	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	Бросок набивного мяча. О.Р.У. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
12	Бросок набивного мяча. О.Р.У. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
13	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. «Круговая эстафета» расстояние 5-15 метров.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
14	Кросс по пересечённой местности до 500 м.	1	
Раздел 2. Подвижные игры (7 часов)			
15	Техника безопасности. Подвижная игра «К своим флажкам» «Два мороза»	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
16	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов,

			осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
18	ОРУ. Игры: «Невод».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
19	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
20	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
21	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
Раздел 3. Подвижные игры на основе спортивных игр (6 часов)			
22	Игра «Школа мяча» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень).	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
23	Игра «Школа мяча» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень).	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
24	Игра «Пятнашки с мячом» Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит)	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
25	Игра «Пятнашки с мячом» Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит)	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
26	ОРУ с мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
27	Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Раздел 4. Гимнастика (21 часов)			

28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплекс О.Р.У. для развития правильной осанки. Названия снарядов.	1	Соблюдают правила безопасности. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры
29	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой)	1	Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
30	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой)	1	Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
31	Акробатика: кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках, мост.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
32	Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
33	Акробатика: Комбинация из 2-х элементов.	1	
34	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов.	1	
35	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
36	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
37	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
38	О.Р.У. Лазанье и перелезание.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
39	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
40	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	Описывают технику упражнений в лазанье, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
41	О.Р.У. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей.	1	
42	О.Р.У. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивании лежа на животе, на спине.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
43	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по	1	

	гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры.		
44	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.. Перешагивание через мячи. Игры.	1	
45	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.. Перешагивание через мячи. Игры.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
46	Круговая тренировка	1	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка (12 час)			
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Зимние виды спорта. Переноска и надевание лыж.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
50	Ступающий шаг без палок	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Описывают технику передвижения на лыжах.
51	Повороты с переступанием	1	
52	Техника «скользящий шаг» без палок	1	
53	Техника подъёма «Лесенкой».	1	
54	Техника подъёма «Полуелочкой».	1	
55	Техника подъёма «Ёлочкой»..	1	
56	Спуск в основной стойке.	1	
57	Скользкий шаг без палок до 1 км в медленном темпе. Игры на снегу.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
58	Техника подъемов и спусков.	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Описывают технику передвижения на лыжах. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
59	Техника «скользящего шага» с палками	1	
60	Эстафета на лыжах без палок, с палками. Прохождение дистанции до 1 км..	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от

			особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Раздел 6. Подвижные игры на основе спортивных игр (11часов)			
61	Игры на основе баскетбола. Техника безопасности по разделу. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
62	Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
63	Передача одной рукой и ловля двумя руками на месте.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64	Эстафеты с передачей мяча.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Подвижная игра «Мяч в корзину» Ловля и передача мяча от груди, в движении. Ведение правой, левой рукой в движении. Броски в цель.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
66	Подвижная игра «Мяч в корзину» Техника ведения мяча	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
67	Подвижная игра «Мяч в корзину». Техника ведения мяча.	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
68	Подвижная игра «Мяч в корзину». Техника ведения мяча.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
69	Подвижная игра «Мяч капитану».	1	

	О.Р.У. с баскетбольными мячами		
70	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
71	Передача мяча через сетку двумя руками с места и ловля двумя руками	1	
Раздел 7. Подвижные игры 14 (час)			
72	ОРУ в движении. Игра: "Вызов номеров"	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
73	ОРУ в движении. Игра: "Посадка картофеля"	1	
74	ОРУ в движении. Игра: "Мяч среднему"	1	
75	ОРУ со скакалкой. Игра "Удочка"	1	
76	ОРУ со скакалкой. Игры "Вышибалы"	1	
77	ОРУ со скакалкой. Игра "Пустое место"	1	
78	ОРУ. Игры "Антивышибалы"	1	
79	ОРУ. Игра "Гонка мячей"	1	
80	ОРУ. Игра "Горячая картошка"	1	
81	Подвижная игра "Захват знамени"	1	
82	Подвижная игра "Захват знамени"	1	
83	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
84	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
85	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
Раздел 8. Лёгкая атлетика (13 часов)			
86	Техника безопасности. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
87	Старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
88	О.Р.У. Челночный бег 3x5м, 3x10м. Развитие скоростных способностей.	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
89	Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие скоростных способностей..	1	
90	Прыжок в длину с места. Подвижная игра	1	

	«Прыжок за прыжком»		
91	Тестирование прыжка в длину с места	1	
92	Круговая эстафета. Тестирование гибкости.	1	
93	Тестирование 30 м. Игра "Мини футбол по упрощенным правилам"	1	
94	Тестирование бега на 60м.	1	
95	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
96	Тестирование метание малого мяча а дальность.	1	
97	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Раздел 9. Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)			
98	Правила поведения на уроках с мячом. Остановка катящегося мяча. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
99	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
100	Ведение мяча с обводкой стоек. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
101	Удары по воротам неподвижного мяча. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
102	Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на основе учебных действий)
---------	-----------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)			
1	Техника безопасности по разделу. Олимпийские игры. История возникновения. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Пустое место»	1	Соблюдают технику безопасности. Ориентируются в пространстве зала, различают допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. Соблюдают правила и нормы поведения на уроках физической культуры; технику безопасности.
2	О.Р.У. Бег с ускорением 30 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
3	О.Р.У. Бег с ускорением 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
4	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	
5	Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Мини -футбол"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Прыжки в длину с разбега. Игра "Мини -футбол"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лиса и куры»	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. О.Р.У. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
9	Метание малого мяча с места на дальность	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность	1	
11	Тестирование метания малого мяча с места на дальность.	1	
12	Круговая эстафета	1	
13	Кроссовый бег по малопересеченной местности. Игры	1	
14	Кроссовый бег 500 м. Игры с мячом.	1	
Раздел 2. Подвижные игры (6 часов)			
15	Техника безопасности. Подвижная игра «Наступление»	1	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
16	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

17	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
18	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка» ОРУ с предметом.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
19	Игра «Захват знамени» ОРУ с предметом (гимнастической палкой, скакалкой).	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
20	ОРУ со скакалкой. Игра "Удочка"	1	
Раздел 3. Подвижные игры на основе волейбола (7 часов)			
21	Броски и ловля мяча 2-мя руками через сетку в парах. Игра "У кого меньше мячей"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
22	Броски мяча одной рукой через сетку с места и ловля двумя руками. Игра "У кого меньше мячей"	1	
23	Броски мяча одной рукой через сетку с 2-3 шагов. Ловля 2-мя руками. Игра "Пионербол"	1	
24	Броски мяча одной рукой через сетку с 2-3 шагов. Ловля 2-мя руками. Игра "Пионербол"	1	
25	Подача мяча одной рукой с 3-4 м. Игра "Пионербол"	1	
26	Подача мяча одной рукой с 3-4 м. Игра "Пионербол"	1	
27	Игра "Пионербол"	1	
Раздел 4. Гимнастика (21 часов)			
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Акробатика: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост.	1	Соблюдают правила безопасности. Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
29	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. Акробатика: 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, мост.	1	

30	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой) Акробатика: кувырок вперед, назад, в сторону; стойка на лопатках, мост.	1	
31	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивают технику упражнений в лазанье, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.
32	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов.	1	
33	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	
34	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	
35	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
36	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
37	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	
38	О.Р.У. Лазанье и перелезание.	1	
39	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
40	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
41	О.Р.У. с предметом. О.Р.У. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивании лежа на животе, на спине. Упражнения на равновесии.	1	
42	Техника опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	
43	Техника опорного прыжка. Развитие	1	

	координационных способностей.		соблюдают правила безопасности.
44	Техника опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	
45	Круговая тренировка	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
46	Круговая тренировка	1	
47	Гимнастическая полоса препятствий	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка (12 час)			
49	Техника безопасности по разделу. История развития лыжного спорта.	1	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
50	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
51	Подъем «Лесенкой» Игры на снегу.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
52	Техника спуска в высокой и низкой стойках	1	
53	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
54	Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 2 км	1	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
55	Техника торможения плугом и упором.	1	
56	Техника подъемов «Лесенкой» и «Елочкой»	1	
57	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции до 2,5 км	1	
58	Поворот переступанием на месте.	1	
59	Прохождение дистанции до 2,5 км без учёта времени. Чередование лыжных ходов.	1	
60	Прохождение дистанции с учётом времени Д-1 км. М-2 км.	1	
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)			
61	Техника безопасности по разделу. Ловля и передача мяча с места двумя руками.	1	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	Игра "Мяч среднему"		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
62	.Ловля и передача мяча от груди, в движении. Ведение правой, левой рукой в движении. Игра "Не давай мяч водящему"	1	
63	Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра "Не давай мяч водящему"	1	
64	Подвижная игра «Мяч капитану» Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
65	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	1	
66	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	1	
67	Броски в кольцо с места двумя руками. Игра "Самый точный"	1	
68	Броски в кольцо с места двумя руками. Игра "Самый точный"	1	
69	Броски кольцо одной рукой с места. Игра "передач"	1	
70	Броски в кольцо. Игра " Мяч капитану"	1	
71	Игра «Мини – баскетбол»	1	
72	Игра «Мини – баскетбол»	1	
Раздел 7. Подвижные игры (12 часов)			
73	Техника безопасности во время игры. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Перестрелка»	1	<p>Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>
74	ОРУ со скакалкой . Подвижная игра «Перестрелка»	1	
75	ОРУ со скакалкой . Тестирование прыжков через скакалку за 20 сек. Подвижная игра «Город за городом"	1	

76	Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Город за городом»	1	
77	Упражнения с набивным мячом Игра."Захват знамени"	1	
78	Тестирование броска набивного мяча. Игра "Удочка"	1	
79	Круговая на развитие силовых способностей. Игра по выбору детей	1	
80	Тестирование пресс за 30 сек. Игры по выбору детей.	1	
81	Эстафеты с мячом	1	
82	Круговая на развитие координационных способностей.	1	
83	Игры по выбору детей.	1	
84	Упражнения на гибкость	1	
Раздел 8. Лёгкая атлетика (13 часов)			
85	Техника безопасности. Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	1	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
86	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
87	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3x10 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
88	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
89	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
90	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
91	Метание малого мяча в цель	1	
92	Тестирование метание малого мяча в цель	1	
93	Бег 30 м . Метание на дальность.	1	
94	Бег 60 м. Метание на дальность		
95	Тестирование метания на дальность.	1	
96	Прыжки в длину с разбега	1	

97	Кросс по слабо пересеченной местности 500 м. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	
Раздел 9. Подвижные игры на основе футбола (5 часов)			
98	Правила поведения на уроках по спортивным играм. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
99	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1	
100	Удары по воротам	1	
101	Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
102	Мини-футбол по упрощенным правилам	1	

**Тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Название тем и уроков	Кол- во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на основе учебных действий)
Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)			
1	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	К	Соблюдают технику безопасности. Ориентируются в пространстве зала, различают допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. Соблюдают правила и нормы поведения на уроках физической культуры; технику безопасности; знают команды и действия для построения в шеренгу и колонну по одному.
2	Бег с ускорением 30 метров. Специальные беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
3	Бег с ускорением 60 метров. Специальные беговые упражнения	1	
4	Прыжки в длину с места.	1	
5	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
6	Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры «Овладей мячом» «Быстро и точно»	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

8	Тестирование прыжков в длину способом «согнув ноги»	1	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9	Метание малого мяча с места на дальность, в цель. Эстафеты.	1	
10	Тестирование метание мяча на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	Метание в цель.	1	
12	Метание в цель.	1	
13	Круговая эстафета	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
14	Кросс 500 метров без учета времени.	1	
Раздел 2. Подвижные игры (6 часов)			
15	Упражнения с набивными мячами. Игра "Захват знамени"	1	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
16	Тестирование броска наивного мяча. Игра "Город за городом"	1	
17	Упражнения со скакалкой. Игра "Город за городом"	1	
18	Упражнения со скакалкой. Игра "Город за городом"	1	
19	Упражнения со скакалкой. Игра "Город за городом"	1	
20	Тестирование прыжков через скакалку. Игра «Перестрелка».	1	
Раздел 3. Подвижные игры на основе волейбола (7 часов)			
21	О.Р.У. Пионербол. Техника безопасности, правила игры.	1	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
22	ОРУ. Игра. Пионербол. Подача, приём мяча. Взаимодействие игроков	1	
23	ОРУ. Игра. Пионербол. Подача, приём мяча. Взаимодействие игроков	1	

24	Оценка техники подачи мяча одной рукой. Игра "Пионербол"	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
25	Оценка техники нападающего броска в пионерболе в движении. Игра "Пионербол"	1	
26	Игра "Пионербол"	1	
27	Игра "Пионербол"	1	
Раздел 4. Гимнастика (21 час)			
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Акробатика: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост.	1	Соблюдают правила безопасности. Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
29	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. Акробатика: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост.	1	Различают строевые приёмы. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.
30	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой) Акробатика: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост. Кувырок назад; кувырок вперёд.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
31	Акробатика: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост.	1	
32	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
33	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов.	1	
34	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
35	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
36	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.	1	

37	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в виси.	1	
38	О.Р.У. Лазанье и перелезание.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
39	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
40	О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
41	О.Р.У. с предметом. Упражнения на равновесии. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
42	Техника опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.
43	Техника опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	
44	Техника опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	
45	Круговая тренировка	1	
46	Круговая тренировка	1	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка (12 час)			
49	Техника безопасности по разделу. История развития лыжного спорта.	1	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
50	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
51	Подъем «Лесенкой» Игры на снегу.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.

52	Подъемы и спуски.	1	
53	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1	
54	Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 2 км	1	
55	Техника торможения плугом и упором.	1	
56	Техника подъемов «Лесенкой» и «Елочкой»	1	
57	Поворот переступанием на месте.	1	
58	Прохождение дистанции до 2.5 км без учёта времени. Чередование лыжных ходов.	1	
59	Прохождение дистанции с учётом времени Д-1 км. М-2 км.	1	
60	Лыжная эстафета «Быстрый лыжник» Игры на снегу.	1	
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)			
61	Техника безопасности . Ловля и передача мяча двумя руками с места. Игра "Не давай мяча водящему"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
62	Ловля и передача мяча от груди, в движении. Ведение правой, левой рукой в движении.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
63	Тестирование техники передачи и ловли двумя руками с места. Ловля и передача мяча от груди, в движении. Ведение правой, левой рукой в движении.	1	
64	Подвижная игра «Мяч в корзину» Техника ведения мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Подвижная игра «Мяч капитану» Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
66	Подвижная игра «Мяч капитану» О.Р.У. с баскетбольными мячами.	1	
67	Тестирование техники ведения мяча. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	1	

	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге.		
68	Подвижная игра «Не дай мяч водящему» Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Броски в кольцо с места 1 рукой.	1	
69	Подвижная игра «Не дай мяч водящему» Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Броски в кольцо с места 1 рукой.	1	
70	Тестирование техники броска в кольцо с места. Игра «5 передач»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
71	Игра «Мяч ловцу»	1	
72	Игра «Мини – баскетбол»	1	
Раздел 7. Подвижные игры (12 часов)			
73	Эстафеты с ведением мяча. Игра " Мяч ловцу"	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
74	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
75	Упражнения со скакалкой . Подвижная игра «Перестрелка»	1	
76	Упражнения со скакалкой . Подвижная игра «Город за городом»	1	
77	Упражнения с малыми мячами. Игра "Выбей мяч".	1	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
78	Круговая на развитие силовых способностей	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
79	Упражнения с малыми мячами. Игра "Город за гордом"	1	

80	Упражнения с набивными мячами. Игра "Город за городом"	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
81	Упражнения с набивными мячами. Игра "Захват знамени"	1	
82	Упражнения на шведской стенке. Игра "Захват знамени"		
83	Упражнения на шведской стенке. Игра "Захват знамени"		
84	Круговая на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Раздел 8. Лёгкая атлетика (13 часов)			
85	Техника безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег.	1	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
86	Прыжки в высоту с прямого разбега. Тестирование челночного бега 3x10 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
87	Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
88	Прыжок в длину с места. Подвижная игры.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
89	Тестирование бега на 30 м. прыжки в длину с разбега.	1	
90	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	
91	Тестирование бега на 60 м. Метание на дальность.	1	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
92	Круговая эстафета. Встречная эстафета. ОФП.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
93	Метание мяча на дальность. Игры.	1	
94	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	
95	Тестирование метания на дальность. Игры по выбору детей	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
96	Круговая эстафета.	1	

97	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Раздел 9. Подвижные игры на основе футбола (5 часов)			
98	Правила поведения. Эстафеты с ведением мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
99	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
100	Передачи в парах. Ведение с изменением направления.	1	
101	Мини-футбол	1	
102	Мини-футбол	1	

5. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов/классы				
		Всего	I	II	III	IV
I.	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков				
1.	Физическая культура (основные понятия)					
2.	Из истории физической культуры					
3.	Физические упражнения					
II.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков				
1.	Самостоятельные занятия					
2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
III.	Физическое совершенствование	99	102	102	102	
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.				
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	99	102	102	102	
2.1	Легкая атлетика	27	27	27	27	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	
2.3	Лыжные гонки	12	12	12	12	
2.4	Подвижные игры	22	21	18	18	
2.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	21	24	24	
Итого:		99	102	102	102	

Список литературы

Для учителя:

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях*. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов*. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов*. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
6. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
7. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., «Издательство НЦ ЭНАС», 2002
9. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях,
10. А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
11. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
12. Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
13. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
14. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт. – сост. В. Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.- 48 с. (Контрольно – измерительные материалы)

Для обучающихся

1. Физическая культура , 1-4 класс, Лях В. И., 2016
2. Воронина Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного
3. возраста // Физическая культура в школе. - 2009 - N 8 - С. 27-29.
4. Леонтьева Т. Н. Домашние задания по лыжной подготовке для младшекласников // Физическая культура в школе. – 2006 - N 7 - С. 25-28.
- 5.

Электронные ресурсы

1. Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5 <http://fizkultura-na5.ru>
2. Мультуроки - проект для учителей <https://multiurok.ru>
3. Инфо урок- материалы для учителей <https://infourok.ru/>
4. Физкульт-Ура <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>
6. ИМЦ Курган <http://имц45.рф/>
7. Институт развития образования и социальных технологий <http://irost45.ru/>

Контрольно-измерительные материалы

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.