

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №48»

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
протокол № 1  
Е.А.Лоскутникова

---

Согласовано:  
Методический совет  
от 30.08.2017  
председатель МС

---

Н.А. Егорова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
Г.А. Якущенко  
приказ № 188 от 01.09.2017



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1 - 4 класс

**Учитель: Артеменкова С.Ю., Мисько А.Н.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 приказ № 373 (с изменениями и дополнениями);

- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 48» от 01.09.2017 приказ № 168;

- с рабочей программой физического воспитания 1-11 классы, авторы – составители В.И. Лях и А.А. Зданевич.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, 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, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного 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 упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Таблица распределения количества учебных часов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
2	Подвижные игры	20	18	18	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18
4	Легкоатлетические упражнения	33	21	21	21
5	Кроссовая подготовка	6	21	21	21 ■
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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.

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

- способность к оценке своей учебной деятельности;  
**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;  
*Ценность жизни* - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - живой и неживой природы. Любовь к природе - бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сопереживание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

*Ценность истины* - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состоящего в отношении к окружающему миру и сознательного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- *свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- *адекватной индивидуальной самооценки не только собственных действий, но и других людей.*

- *обладания умением оценивать возможности других учащихся по отношению к учебной деятельности, осознания социальной роли «хорошего ученика»;*

- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность культуры* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**1 класс предметные результаты освоения учебного предмета**

**Метапредметные результаты:**

В результате изучения при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты**

- принимать и сохранять учебную задачу;  
**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;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

*Ученик получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

- участвовать в диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста;

- выражать в речи свои мысли и действия;

- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая **на** поставленный вопрос.

*Ученик получит возможность научиться:*

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия;

**Предметные** результаты

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

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

2 класс

**Метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

- выполнять учебные действия в материализованной, речевой и умственной форме;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

*Ученик получит возможность научиться:*

.....

*Ученик получит возможность научиться:*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные** универсальные учебные действия

Ученик научится:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- создавать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

#### **Коммуникативные** универсальные учебные действия

Ученик научится:

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер видит и знает, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- составлять на основании текста небольшие монологические высказывания, отвечая на поставленный вопрос.

*Ученик получит возможность научиться:*

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

#### **Предметные** результаты

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

3 класс

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные** универсальные учебные действия

Ученик научится:

- различать способ и результат действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатам;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, - формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.
- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения.

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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;

**Познавательные** универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети интернет;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи;

*Ученик получит возможность научиться:*

- преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- 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;
- записывать, фиксировать информацию, с помощью инструментов ИКТ.

**Коммуникативные** универсальные учебные действия

Ученик научится:

- выполнять принятые правила речевого поведения;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер видит и знает, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера

*Ученик получит возможность научиться:*

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;

## Предметные результаты

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

### 4 класс

#### Метапредметные результаты:

**Регулятивные** универсальные учебные действия

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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



## Познавательные универсальные учебные действия

### Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать 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 приемов решения задач.

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

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

**Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста; делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

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

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

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Работа с текстом: оценка информации**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

#### **Выпускник научится:**

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

эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

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

**Выпускник научится:**

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

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

**Обработка и поиск информации**

**Выпускник научится:**

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

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

**Создание, представление и передача сообщений**

**Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
  - создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
  - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *представлять данные;*

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

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

**Предметные результаты**

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

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

• Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке,



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

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

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

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на



дистанцию 400 метров; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими <sup>1</sup> упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Личная гигиена</b>  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b>  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b>  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p><b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Спортивная одежда и обувь</b></p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>



<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p> <p><i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b></p> <p><b>1—2 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

<p>т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев,</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>
---	--

земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

## Календарно - тематическое планирование

Разработано на основе федерального государственного образовательного стандарта,  
примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Учебник: «Мой друг – физкультура» учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений,  
допущено Министерством образования РФ, под редакцией В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2012г.

Класс 

1
---

<i>№ уро ка</i>	<i>Сро ки изуч ения</i>	<b>Содержание материала</b>
		<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>
1	1	Сюжетно-игровой. Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника выполнения прыжков.
2	2	Сюжетно-игровой. Техника выполнения прыжков в длину.
3	3	Урок-игра. Техника выполнения прыжков в длину.
4	4	Урок-игра. Отработка навыков бега.
5	5	Урок-игра. Отработка навыков бега, учет в беге на время.
6	6	Урок-соревнование. Отработка навыков бега, учет в беге на время.
7	7	Урок импровизация. Отработка техники прыжков и медленного бега.
8	8	Урок игра. Отработка техники прыжков и медленного бега.

9	9	Урок игра. Отработка техники прыжков и медленного бега.
10	10	Урок-чемпион. Техника бега с ускорением. Прыжки в длину с места
11	11	Урок-чемпион. Совершенствование технике выполнения прыжков и медленного бега.
12	12	Урок-игра. Совершенствование технике выполнения прыжков и медленного бега.
13	13	Урок-дискуссия. Отработка техники медленного бега.
14	14	Урок-дискуссия. Отработка техники медленного бега
		<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (13 часов)</b>
15	1	Урок-игра. Обучение технике ловле мяча.
16	2	Урок-игра. Обучение технике ловле мяча.
17	3	Урок-игра. Техника ловли и ведения мяча.
18	4	Урок-игра. Техника ловли и ведения мяча.
19	5	Урок-викторина. Ознакомить с техникой метания мяча.
20	6	Урок-викторина. Техника метания мяча.
21	7	Урок-игра. Совершенствование техники ведения и метания мяча.
22	8	Урок-игра. Совершенствование техники ведения и метания мяча.
23	9	Урок-игра. Совершенствование техники метания мяча в цель.
24	10	Урок- соревнование. Техника длительного бега, метание мяча в цель.
25	11	Совершенствование технике выполнения прыжков и метения.

26	12	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.
27	13	Развитие гибкости.
		<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>
28	1	Т/б на уроках л/п. Повороты переступанием на месте.
29	2	Ступающий шаг. Повороты на месте.
30	3	Ступающий шаг. Повороты на месте.
31	4	Ступающий шаг. Повороты на месте.
32	5	Ступающий шаг. Подвижная игра.
33	6	Ступающий шаг. Подвижная игра.
34	7	Ступающий шаг. Подвижная игра.
35	8	Ступающий шаг. Повороты на месте.
36	9	Ступающий шаг. Повороты на месте.
37	10	Скользящий шаг. Повороты на месте.
38	11	Скользящий шаг. Повороты на месте.
39	12	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подвижные игры.
40	13	Контроль освоения техники передвижения ступающим шагом.
41	14	Скользящий шаг. Спуск со склона. Подъем.

42	15	Контроль освоения техники передвижения скользящим шагом.
43	16	Спуск со склона Подъем. Подвижные игры.
44	17	Контроль освоения техники спуска со склона в низкой стойке.
45	18	Катание с гор. Прохождение в медленном темпе 1 км.
46	19	Контроль освоения техники подъема на склон ступающим шагом.
47	20	Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение в среднем темпе по учебному кругу
48	21	Контроль преодоления дистанции 1 км в быстром темпе.
<b>Гимнастика (21 час)</b>		
49	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений.
50	2	Контроль наклона вперед сидя на полу. Кувырки.
51	3	Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку.
52	4	Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку.
53	5	Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку.
54	6	Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку.
55	7	Кувырки вперед и в сторону. Прыжки через короткую скакалку.
56	8	Контроль техники кувырка вперед.
57	9	Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты.
58	10	Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты.

59	11	Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты.
60	12	Кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки с высоты.
61	13	Контроль техники кувырка в сторону
62	14	Упражнения для развития правильной осанки.
63	15	Акробатические упр-ия. Прыжки с высоты.
64	16	Упр-ия с гимн-ми палками. Лазанье и перелазание.
65	17	Техника висов стоя.
66	18	Контроль подтягивания из вися лежа (дев) и вися стоя (мал).
67	19	Висы лежа и простые висы. Упражнения в смешанных упорах.
68	20	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в равновесии.
69	21	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в висах.
		<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)</b>
70	1	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте.
71	2	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча правой и левой руками на месте.
72	3	Контроль челночного бега 3x10 м
73	4	ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении.
74	5	ОРУ с малыми мячами. Ведения мяча в движении.
75	6	Контроль отжимания.



76	7	Передачи мяча двумя руками.
77	8	Контроль поднимания туловища.
78	9	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.
		<b>Легкая атлетика (21 час)</b>
79	1	Т/б на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий.
80	2	Прыжки в высоту. Метание в цель.
81	3	Многоскоки.
82	4	Контроль освоения техники многоскоков
83	5	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.
84	6	Контроль освоения прыжка в высоту.
85	7	Спец. беговые упражнения. Метание мяча в цель.
86	8	Метание мяча в цель.
87	9	Контроль освоения техники метания мяча в цель.
88	10	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча на месте.
89	11	Контроль броска набивного мяча.
90	12	Ведение мяча на месте и в движении.
91	13	Спец. прыжковые упражнения
92	14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.

93	15	Контроль бега 60м.
94	16	Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность
95	17	Контроль освоения прыжка в длину с разбега.
96	18	Метание мяча. Беговые и прыжковые упр-ия.
97	19	Метание мяча. Беговые и прыжковые упр-ия.
98	20	Контроль освоения метания мяча с места на дальность
99	21	Бег по стадиону 3-5 минут. Эстафеты

<i>№ урока</i>	<b>Сроки изуче- ния</b>	<b>Содержание материала</b>
	сентябр ь	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>
1	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра "Пятнашки". ОРУ. Инструктаж по ТБ (вводный).
2	2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра "Пятнашки". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
3	3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра "Пустое место". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
4	4	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра "Пустое место". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
5	5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра "Вызов номера". Развитие скоростных и координационных качеств.

6	6	Прыжки с поворотом на 180 . Прыжки с места. ОРУ. Игра "К своим флажкам". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
7	7	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра "К своим флажкам". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
8	8	Прыжки с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра "Прыгающие воробьишки". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Защита укреплений".
10	10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Защита укреплений".
11	11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Защита укреплений".
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>		
12	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ, Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний".
13	2	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ, Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний".
14	3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости.

15	4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.
16	5	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Пустое место". ОРУ. Развитие выносливости.
17	6	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Пустое место". ОРУ. Развитие выносливости.
18	7	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Салки с выручкой". ОРУ. Развитие выносливости.
19	8	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Салки с выручкой". ОРУ. Развитие выносливости.
20	9	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки". ОРУ. Развитие выносливости.
21	10	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки". ОРУ. Развитие выносливости.
22	11	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "День и ночь". ОРУ. Развитие выносливости.
23	12	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "День и ночь". ОРУ. Развитие выносливости.

24	13	Равномерный бег 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Команда быстроногих". ОРУ. Развитие выносливости.
25	14	Равномерный бег 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Команда быстроногих". ОРУ. Развитие выносливости.
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
26	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
27	2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название гимнастических снарядов.
28	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Фигуры". Развитие координационных способностей.
29	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Фигуры". Развитие координационных способностей.
30	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Светофор". Развитие координационных способностей.
31	6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Светофор". Развитие координационных способностей.

32	7	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Змейка". Развитие силовых способностей.
33	8	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Змейка". Развитие силовых способностей.
34	9	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Слушай сигнал". Развитие силовых способностей.
35	10	Выполнение команды "на два (четыре) шага разомкнись!" В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра "Слушай сигнал". Развитие силовых способностей.
36	11	Выполнение команды "на два (четыре) шага разомкнись!" В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра "Класс, смирно!". Развитие силовых способностей.
37	12	Выполнение команды "на два (четыре) шага разомкнись!" В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра "Класс, смирно!". Развитие силовых способностей.
38	13	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра "Иголочка и ниточка". Развитие координационных способностей.
39	14	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра "Иголочка и ниточка". Развитие координационных способностей.

40	15	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Кто приходил?". Развитие координационных способностей.
41	16	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра "Кто приходил?".
42	17	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра "Слушай сигнал".
43	18	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра "Слушай сигнал".
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>		
44	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч" . Развитие координационных способностей.
45	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч" . Развитие координационных способностей.
46	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч" . Развитие координационных способностей.
47	4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч" . Развитие координационных способностей.



48	5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Попади в обруч" . Развитие координационных способностей.
49	6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Передал - садись" . Развитие координационных способностей.
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
50	1	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 500 м. ступающим шагом. Значение занятий на лыжах. Температурный режим.
51	2	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 500 м. ступающим шагом.
52	3	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 1000 м. ступающим шагом.
53	4	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 1000 м. ступающим шагом. Совершенствовать двигательные действия на лыжах без палок
54	5	Техника передвижения скользящим шагом (без палок) по учебному кругу. Повороты на месте (направо, налево). Прохождение дистанции до 1 км.
55	6	Техника передвижения скользящим шагом (без палок) по учебному кругу. Повороты на месте (направо, налево). Прохождение дистанции до 1 км.
56	7	Подъем на склон (15-20 градусов) без палок и спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Техника скольжения без палок с ритмичной работой руками.

57	8	Учетный. Техника скольжения без палок. Выполнение подъемов и спусков со склонов до 20 градусов. Низкая стойка в момент спуска со склона. Прохождение дистанции до 1 км.
58	9	Выполнение подъемов и спусков со склона с палками. Прохождение дистанции до 8000 м с палками со средней скоростью
59	10	Учетный. Техника выполнения подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок. Прохождение дистанции до 500 м.
60	11	Учетный. Техника выполнения подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок. Прохождение дистанции до 500 м.
61	12	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м.
62	13	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м.
63	14	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м.
64	15	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м.
65	16	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия вокруг палки). Прохождение дистанции до 1000 м.
66	17	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия вокруг палки). Прохождение дистанции до 1000 м.
67	18	Передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия вокруг палки). Прохождение дистанции до 1000 м.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)</b>		

68	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра "Передал - садись" . Развитие координационных способностей.
69	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему" . Развитие координационных способностей.
70	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему" . Развитие координационных способностей.
71	4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч соседу" . Развитие координационных способностей.
72	5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Мяч соседу" . Развитие координационных способностей.
73	6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Мяч соседу" . Развитие координационных способностей.
74	7	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
75	8	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
76	9	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
77	10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Передача мяча в колоннах". Эстафеты. Развитие координационных способностей.

78	11	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Мяч в корзину". Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
79	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Мяч в корзину". Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
80	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Мяч в корзину". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
81	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Мяч в корзину". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
82	15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Школа мяча". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
83	16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Школа мяча". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
84	17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
85	18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Эстафеты. Развитие координационных способностей.
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>		

86	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости.
87	2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости.
88	3	Равномерный бег 5-6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.
89	4	Равномерный бег 5-6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.
90	5	Равномерный бег 7-8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Два мороза". ОРУ. Развитие выносливости.
91	6	Равномерный бег 7-8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Два мороза". ОРУ. Развитие выносливости.
92	7	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Вызов номеров". ОРУ. Развитие выносливости.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
93	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра "Команда быстроногих". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
94	2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра "Команда быстроногих". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

95	3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра "Вызов номеров". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
96	4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра "Вызов номеров". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
97	5	Прыжки с поворотом на 180 . Прыжки с места. ОРУ. Игра "Волк во рву". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
98	6	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра "Удочка". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных координационных способностей.
99	7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра "Резиночка". Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных координационных способностей.
100	8	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств.
101	9	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств.
102	10	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

<i>№ урока</i>	<b>Сроки изучени я</b>	<b>Содержание материала (тема урока по учебнику)</b>
	сентябрь	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>
1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Беговые упражнения.
2	2	Бег 60 метров на скорость. ОРУ.
3	3	Бег с максимальной скоростью (60 м). Прохождение полосы препятствий. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.
4	4	Бег 60 метров на время. Прохождение полосы препятствий. ОРУ.
5	5	Игры по выбору детей.
6	6	ОРУ без предмета. Эстафеты.
7	7	Знакомство с эстафетным бегом.
8	8	Движение от этапа к этапу в эстафетном беге.
9	9	Передача эстафетной палочки в эстафетном беге.
10	10	Сдача норматива: челночный бег 3 на 10 метров
11	11	Игры по выбору детей.
		<b>Спортивные игры и развитие двигательных качеств (14 часов)</b>
12	1	Сдача норматива :прыжок в длину с места.
13	2	Веселые эстафеты.
14	3	Сдача норматива: подтягивание.
15	4	Спортивная игра "Снайпер"
16	5	Знакомство с круговой тренировкой. Игра "Снайпер"
17	6	РДК : круговая тренировка. Игра "Снайпер".

18	7	РДК : круговая тренировка. Броски баскетбольного мяча.
19	8	РДК: круговая тренировка. Игры по выбору детей.
20	9	РДК: круговая тренировка. Броски баскетбольного мяча.
21	10	Игры по выбору детей.
22	11	Повторение элементов баскетбола. Броски в движении.
23	12	Броски по кольцу двумя руками. Баскетбол
24	13	Конкурс бросков.
25	14	Игры по выбору детей.
		<b>Гимнастика (24час)</b>
26	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.
27	2	Повторение материала по гимнастике за 2 класс.
28	3	Повторение элементов акробатики
29	4	Совершенствование кувырков вперед
30	5	Совершенствование кувырка вперед
31	6	Контроль кувырка вперед
32	7	Знакомство со стойкой на голове и руках
33	8	Знакомство с кувырком назад и стойкой нав голове и руках
34	9	Упражнение в равновесии на бревне
35	10	Упражнение в равновесии на бревне
36	11	Лазанье по канату. Совершенствование.
37	12	Контроль лазанья по канату.
38	13	Лазанье по канату произвольным способом.
39	14	РДК методом круговой тренировки.
40	15	Прыжок через козла: напрыгивание и соскок.
41	16	Напрыгивание и соскок в прыжках через козла.
42	17	Фаза отталкивания в прыжках через козла.
43	18	Вольная борьба (м), Акробатика (д)
44	19	Вольная борьба (м), акробатика (д)



45	20	Прыжок через козла ноги врозь
46	21	Игры по выбору детей.
47	22	Составление комбинации по акробатике.
48	23	совершенствование комбинации по акробатике.
49	24	Игры по выбору детей.
		<b>Развитие двигательных качеств и Лыжная подготовка ( 27 часов)</b>
50	1	ТБ на уроках спортивных игр. Эстафеты
51	2	Эстафеты на ловкость
52	3	Игры по выбору детей
53	4	Сдача норматива: прыжок в длину с места.
54	5	Сдача норматива: поднимание туловища за 30 секунд (пресс)
55	6	Игры по выбору детей
56	7	Сдача норматива : подтягивание.
57	8	Сдача норматива : челночный бег 3 на 10 метров.
58	9	Игры по выбору детей
59	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.
60	2	Передвижение скользящим шагом без палок.
62	3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».
63	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
64	5	Передвижение скользящим шагом без палок. Учет.
65	6	Передвижение скользящим шагом с палками. Учет.
66	7	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.
67	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».
68	9	Повороты переступанием вокруг носков лыж.
69	10	Подъем ступающим шагом.
70	11	Повороты переступанием. Игра «По местам».
71	12	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».
72	13	Подъем «лесенкой». Учет. Подвижная игра «Слушай сигнал»
73	14	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».

74	15	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».
75	16	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».
76	17	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.
77	18	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (16 часов)</b>		
78	1	Игры по выбору детей.
79	2	Эстафеты на ловкость
80	3	Ловля и передача на месте в треугольниках. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу" . Развитие координационных способностей.
81	4	Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей.
82	5	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей.
83	6	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей.
84	7	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей.
85	8	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей.
86	9	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей.
87	10	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей.
88	11	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
89	12	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
90	13	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
91	14	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Не дай мяч водящему". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
92	15	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Не дай мяч водящему". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

93	16	Сдача норматива : подтягивание.
		<b>Легкая атлетика ( 8 часов)</b>
94	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Вызов номеров". Развитие скоростных способностей.
95	2	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Эстафета. Развитие скоростных способностей.
96	3	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Эстафета. Развитие скоростных способностей.
97	4	Учетный. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон".
98	5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. ОРУ. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростных координационных способностей.
99	6	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. ОРУ. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростных координационных способностей.
100	7	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств.
101	8	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски". Развитие скоростно-силовых способностей.

	№ урок а	Сроки изучени я	содержание материала
			<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>
	1	1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Знакомство с задачами года.
	2	2	Бег 60 метров на скорость. РДК быстроты.
	3	3	Бег 60 метров на скорость. РДК быстроты. Прохождение полосы препятствий.
	4	4	Бег 60 метров на время .ОРУ без предмета.
	5	5	Сдача норматива: прыжок в длину с места.
	6	6	Игры по выбору детей.
	7	7	Совершенствование поворотов на месте .Игра "Снайпер"
	8	8	Сдача норматива : подтягивание
	9	9	Эстафеты на ловкость.
	10	10	Сдача норматива :поднимание туловища за 30 сек (пресс)
	11	11	Эстафеты на быстроту.
			<b>Спортивные игры и развитие двигательных качеств (14 часов)</b>
	12	1	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 метров.
	13	2	Учебная игра в пионербол. ОРУ.
	14	3	Повторение бросков по кольцу в баскетболе.
	15	4	Знакомство с круговой тренировкой.
	16	5	РДК методом круговая тренировка.
	17	6	Упражнения на выносливость.
	18	7	Игра "Снайпер".ОРУ без предмета.

	19	8	Приседания, прыжки на скакалке.
	20	9	Совершенствование круговой тренировки.
	21	10	Развитие выносливости. Ору
	22	11	Бросок по кольцу после ведения.
	23	12	Баскетбол: бросок по кольцу после ведения.
	24	13	пионербол
	25	14	Игры по выбору детей.
			<b>Гимнастика (20 часов)</b>
	26	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.
	27	2	Повторение кувырков
	28	3	Совершенствование кувырка вперед.
	29	4	Отработка кувырка вперед.
	30	5	Контроль кувырка вперед.
	31	6	Знакомство с кувырком назад.
	32	7	Стойка на голове и руках.
	33	8	Упражнения в равновесии. Ору
	34	9	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.
	35	10	Лазанье по канату произвольным способом
	36	11	Игры по выбору детей.
	37	12	Упражнение в равновесии. Шаг польки.
	38	13	Шаги, повороты. Упражнение в равновесии.
	39	14	Упражнения в равновесии на бревне.
	40	15	РДК методом круговой тренировки
	41	16	Вольная борьба (мальчики),упражнения в равновесии (девочки)
	42	17	Вольная борьба (мальчики),упражнения в равновесии (девочки),акробатика
	43	18	Вольная борьба, акробатика.
	44	19	РДК методом круговой тренировки
	45	20	Игры по выбору детей.
			<b>Развитие двигательных качеств и Лыжная подготовка ( 25 уроков )</b>

46	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Эстафеты.
47	2	Эстафеты на ловкость.
48	3	Игры по выбору детей.
49	4	Сдача норматива : прыжок в длину с места.
50	5	Сдача норматива: поднимание туловища за 30 сек. ( пресс)
51	6	Игры по выбору детей.
52	7	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж.
53	8	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.
54	9	Бесшажный одновременный ход
55	10	Контроль техники попеременного двухшажного хода.
56	11	Обучение одновременному бесшажному ходу. Встречная эстафета
57	12	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.
58	13	Повторение техники спусков со склона до 45 °в средней стойке
59	14	Обучение подъему "елочкой" на склоне до 45°
60	15	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.
61	16	Повторение техники спусков со склона до 45 °в средней стойке
62	17	Обучение техники поворота " плугом"
63	18	Прохождение дистанции до 2 км
64	19	Совершенствование техники подъема "елочкой" и спуска с горы
65	20	Повторение техники спусков со склона до 45 °в средней стойке и подъема
66	22	Контроль техники подъема "елочкой"
67	23	Обучение одновременному бесшажному ходу (стартовый вариант)
68	24	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков, подъемов
69	25	Проведение соревнований на дистанции 1-2 км.
		<b>Подвижные игры с элементами баскетбола ( 21 час)</b>
70	1	Игры по выбору детей.
71	2	Эстафеты на ловкость
72	3	Ловля и передача на месте в треугольниках. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу" . Развитие координационных способностей.
73	4	Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом.
74	5	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой

75	6	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ.
76	7	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ.
77	8	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка".
78	9	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча".
79	10	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча".
80	11	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ.
81	12	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди..
82	13	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди..
83	14	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ.
84	15	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ.
85	16	Сдача норматива : подтягивание.
86	17	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Развитие координационных качеств
87	18	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Развитие координационных качеств
88	19	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Развитие координационных качеств
89	20	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Развитие координационных качеств
90	21	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
91	1	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.
92	2	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.
93	3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
94	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств.
95	5	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Встречная эстафета (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств.
96	6	Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.
97	7	Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.

	98	8	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.
	99	9	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ .
	100	10	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ.
	101	11	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит".
	102	12	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.



**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнени	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координацио нные	Челночный бег  3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее 100	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	110	125-140	155
			9	120	130-150	175	120	135-150	160
			10	130	140-160	185		140-155	170

4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более	
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950	
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000	
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5	
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше				
			8	1	2—3	4				
			9	1	3—4	5				
			10	1	3—4	5				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
				8				3	6—10	14
				9				3	7—11	16
				10				4	8—13	18

