

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:

Руководитель ОО

\_\_\_\_\_ /\_ Елохина А.В. \_/

ФИО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, АООП для детей с ЗПР, 1-4  
класс

Программу составили:

Абрамович В.А., учитель  
физической культуры ;

Кондратьев К.А., учитель  
физической культуры ;

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с «Примерными программами», Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания, «Планируемыми результатами начального общего образования» ООП НОО.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики

программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, 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.** *Организуемые 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.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая 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; подъёмы; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой				
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	24
Лыжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
<b>Всего часов</b>	99	102	102	102

### Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	14			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	10	6	15	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		15		
5	Лыжная подготовка	16			12	
	<b>Всего часов:</b>	99	24	24	27	24

### Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 Четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	9		14	9
4	Гимнастика с элементами	24		24		

	акробатики					
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24



### Тематическое планирование 1 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры. История развития физической культуры.	1	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения</p>
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	
4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	
12	Бег 30 метров с высокого старта.	1	
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1	
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	

17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	<p>беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
22	<b>Подвижные игры.</b> Круговые эстафеты,	1	
23	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде».	1	
24	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».	1	
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Знание о ФК. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
26-28	Организующие команды и приемы. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед в упор присев	3	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений</p>
29-31	Повторение кувырок вперед. Кувырок назад в упор. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	3	<p>Описывать технику разучиваемых прыжков</p> <p>Осваивать технику прыжков</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении прыжков</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков</p>
32-34	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. Лазание по гимнастической скамейке	3	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии. Осваивать технику упражнений в равновесии</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии</p>
35-37	ОРУ с предметами (гимнастическая палка) упражнения в висах и упорах	3	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах</p> <p>Осваивать технику упражнений в висах и упорах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висах и упорах</p>
38-39	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p>

40-42	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
43-44	Основная стойка, повороты направо, налево. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.	2	Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях Осваивать технику упражнений в передвижениях Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях
45	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки

			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки
--	--	--	--

46	ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	1	<p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
47	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	1	
48	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
49	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	1	
50-51	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	2	
52-53	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2	
54-55	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	2	
56	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	
57	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	1	
58-59	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	2	
60-61	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «передача мяча в колоннах».	2	
62-63	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».	2	

			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64	Подвижные и спортивные игры . «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
65	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	
67	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	
68	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	
69	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	
70	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Знание о ФК. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
71	Ступающий шаг без палок	1	Осваивать технику ступающего шага Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
72	Скользкий шаг без палок	1	Осваивать технику скользящего шага Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
73	Спуски, подъемы, повороты. Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	Объяснять технику выполнения спусков и подъемов Осваивать технику спусков и подъемов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
74	<b>Инструктаж ТБ.</b> Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры. История развития физической культуры.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах
75	<b>Лёгкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	

76	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
77	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	Описывать технику беговых упражнений.
78	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
79	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
80	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
81	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
82	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	Осваивать технику бега различными способами.
83	1 ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
84	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	
85	Бег 30 метров с высокого старта.	1	
86	Бег 60 метров с высокого старта.	1	
87	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
88	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
89	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
90	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые	1	
91	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон».	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
92	Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, ходьба с преодолением препятствий	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
93	Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, бег на короткие дистанции	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На



			месте!», «Равняйся!», «Стой!»
94	Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
95-96	Метание малого мяча из положения стоя.	2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча..
97	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
98-99	Эстафеты, игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

### Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Техника безопасности на уроках. История развития физической культуры. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	Определение общей цели и путей её достижения.
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП. Эстафетный бег.	1	
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	
12	Бег 30 метров с высокого старта.	1	
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1	
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	

22	Круговые эстафеты.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
23	«Охотники и утки», «Вышибалы»	1	
24	эстафеты с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место»	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
25	Эстафеты с волейбольными мячами	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
26	Эстафеты с волейбольными мячами	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
27	Эстафеты с волейбольными мячами	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
28	<b>Основы знаний о физической культуре</b> <i>Инструктаж техники безопасности.</i>  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
29	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте.  Кувырок вперед.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
30	Строевые упражнения.  Перестроения.  ОРУ на месте  Кувырок вперед.	1	
31	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте.	1	

	Кувырок вперед.		
32	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1	
33	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	
34	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
35	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1	
36	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	
37	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	
38	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
40	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
41	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между

	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.		объектами и процессами.
42	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
43	Игра: «Борьба в квадрате»	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
45	Игра: “Догонялки на марше”	1	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
46	Игра «Запрещенное движение» «У медведя во бору»	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
47	Игра: “Парашютисты” «Перестрелка»	1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
48	Игра: “Гонки мячей по кругу”, «Борьба за мяч»	1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
49	Основы знаний о физической культуре <i>Инструктаж техники безопасности.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий	1	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

	физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
51	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	
52	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
54	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, в подвижных играх.
55	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	
56	«Мяч соседу», «Охотники и утки».	1	
57	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1	
58	Эстафеты с элементами волейбола.	1	

59	Эстафеты с элементами. Волейбола	1	умение активно включаться в коллективную деятельность,
60	Эстафеты с элементами волейбола.	1	
61	Мини – игра футбол	1	взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
62	Мини – игра футбол	1	
63	Мини – игра футбол	1	
64	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
65	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
66	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
67	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
68	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
69	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
70	Бег на короткие дистанции	1	
71	Бег на короткие дистанции	1	
72	Бег на скорость	1	
73	Бег на выносливость	1	
74	Прыжки на скакалке	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
75	Прыжки на скакалке	1	
76	Прыжок в длину с места	1	
77	Метание м/мяча	1	
78	Метание м/мяча	1	

79	Метание м/мяча	1	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
80	Метание м/мяча	1	
81	Метание м/мяча	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
82	<b>Основы знаний о физической культуре</b> <i>Инструктаж техники безопасности.</i>  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Составлять индивидуальный режим дня.
83	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке (на выносливость)	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.
84	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1	
85	Эстафетный бег (стартовый разгон).	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.
86	Эстафетный бег (финиширование)	1	Проявлять качество силы, быстроты,
87	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	
88	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	



89	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
90	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать технику безопасности при метании
91	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	малого мяча.
92	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
93	Встречная эстафета, высокий старт	1	
94	Встречная эстафета, высокий старт	1	
95	Бег на выносливость до300 метров, Чередование бега с ходьбой.	1	
96	Бег на выносливость до300 метров Чередование бега с ходьбой	1	
97	Эстафетный бег (передача эст. палочки)	1	
98	Эстафетный бег (передача эст. палочки)	1	
99	Бег на выносливость до500 метров Чередование бега с ходьбой	1	
100	Бег на выносливость до500 метров Чередование бега с ходьбой	1	
101	Легкий бег до 1.000 метров, чередование бега с ходьбой	1	

102	Легкий бег до 1.000 метров, чередование бега с ходьбой	1	
-----	--	---	--

### Тематическое планирование 3 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Виды учебной деятельности</i>
1	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Техника безопасности на уроках. История развития физической культуры. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	
4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1	
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1	
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1	

12	Бег 30 метров с высокого старта.	1	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1	
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1	
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
22	Круговые эстафеты.	1	
23	«Охотники и утки», «Вышибалы»	1	
24	эстафеты с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место»	1	
25	Эстафеты с волейбольными мячами	1	
26	Эстафеты с волейбольными мячами	1	
27	Эстафеты с волейбольными мячами	1	
28	<p><b>Основы знаний о физической культуре</b>  <b>Инструктаж техники безопасности.</b>  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..</p>	1	
29	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте.  Кувырок вперед.</p>	1	
30	Строевые упражнения.	1	

	Перестроения. ОРУ на месте Кувырок вперед.		
31	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
32	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1	Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.
33	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
34	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1	
35	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1	
36	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	
37	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
38	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	
40	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
41	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1	
42	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1	
43	Игра: «Борьба в квадрате»	1	
44	Игра “Увертывайся от мяча”	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
45	Игра: “Догонялки на марше”	1	
46	Игра «Запрещенное движение» «У медведя во бору»	1	Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.
47	Игра: “Парашютисты” «Перестрелка»	1	
48	Игра: “Тонки мячей по кругу”, «Борьба за мяч»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при

			<p>выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
49	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p><i>Инструктаж техники безопасности.</i></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п</p>	1	<p>соблюдать правила и техники безопасности на уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
50	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.</p>
51	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1	
52	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	
53	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	
54	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	
55	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	
56	«Мяч соседу», «Охотники и утки».	1	
57	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1	

58	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
59	Эстафеты с элементами. Волейбола	1	
60	Эстафеты с элементами волейбола.	1	
61	Мини – игра футбол	1	
62	Мини – игра футбол	1	
63	Мини – игра футбол	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
64	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
65	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
66	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
67	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
68	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
69	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
70	Бег на короткие дистанции	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
71	Бег на короткие дистанции	1	
72	Бег на скорость	1	Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.
73	Бег на выносливость	1	
			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
			Осваивать технику бега различными способами.
			Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

74	Прыжки на скакалке	1	Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать технику малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности в прыжках и метании.
75	Прыжки на скакалке	1	
76	Прыжок в длину с места	1	
77	Метание м/мяча	1	
78	Метание м/мяча	1	
79	Метание м/мяча	1	
80	Метание м/мяча	1	
81	Метание м/мяча	1	
82	<p><b>Основы знаний о физической культуре</b>  <b><i>Инструктаж техники безопасности.</i></b>  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..</p>	1	<p>соблюдать правила и техники безопасности на уроке.  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
83	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.
84	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1	

85	Эстафетный бег (стартовый разгон).	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.
86	Эстафетный бег (финиширование)	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
87	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	
88	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
89	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	
90	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.
91	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный способ.
92	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	
93	Встречная эстафета, высокий старт	1	
94	Встречная эстафета, высокий старт	1	
95	Бег на выносливость до300 метров, Чередование бега с ходьбой.	1	
96	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1	
97-98	Встречная эстафета, высокий старт	2	
99	Повторение	1	
100-101	Повторение	2	
102	Итоговый урок	1	



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Корректировка	
<b>I четверть – 27 ч</b>					
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	<i>1</i>	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей		
2,3	Бег. Обучение разновидностям бега.	<i>2</i>			
4	Бег. Быстрый бег с заданиями.	<i>1</i>			
5,6	Бег и выносливость.	<i>2</i>			
7	Эстафетный бег. Бег с заданиями.	<i>1</i>			
8,9	Прыжки. Разновидности прыжков.	<i>2</i>			
10	Прыжки. Прыжки с места (в длину и в глубину).	<i>1</i>			
11,12	Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки	<i>2</i>			
	<b>Подвижные игры (15 ч)</b>			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при	
13	Подвижные игры. ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры на развитие скорости бега.	<i>1</i>			
14,15	Игры на развитие скорости бега (закрепление).	<i>2</i>			
16	Игровые взаимодействия в команде	<i>1</i>			
17,18	Игры с включением прыжков.	<i>2</i>			

19	Подвижные игры с ловлей и бросками мяча.	<i>1</i>	выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
20,21	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	<i>2</i>		
22	Подвижные игры с элементами бросков мяча.	<i>1</i>		
23,24	Подвижные игры с элементами ведения и передачи мяча.	<i>2</i>		
25	Подвижные игры. Обучение коллективным взаимодействиям в процессе игры.	<i>1</i>		
26,27	Подвижные игры на быстроту мышления и принятия решения.	<i>2</i>		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</i>				
28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами.	<i>1</i>	Осваивать технику акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	
29,30	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты)	<i>2</i>		
31	Акробатические задания с элементами основного упражнения.	<i>1</i>		
32,33	Висы и упоры (теория). Висы. Обучение висам на гимнастических снарядах.	<i>2</i>		
34	Упоры. Обучение упорам на различных гимнастических снарядах.	<i>1</i>		
35,36	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам.	<i>2</i>		
37	Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам (на технику). Осанка	<i>1</i>		
38,39	Опорный прыжок. Обучение элементам опорного прыжка.	<i>2</i>		
40	Опорный прыжок. Закрепление навыков элементов опорного прыжка.	<i>1</i>		
41,42	Равновесие. Ознакомление с чувством равновесия.	<i>2</i>		
43	Равновесие. Закрепление навыка ощущения равновесия в пространстве.	<i>1</i>		
44,45	Равновесие. Совершенствование навыка ощущения равновесия в пространстве.	<i>2</i>		
46	Танцевальные упражнения. Ознакомление с	<i>1</i>		

	элементами танцевальных упражнений.			
47,48	Строевые упражнения	2		
<b>III четверть: (30ч) Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)</b>				
49	Общеразвивающие упражнения без предметов (обучение и совершенствование).	1		
50.51	Осанка. Правильная и неправильная осанка.	2		
Лыжная подготовка (20 ч)				
52	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь (теория). Построение и перестроение на лыжне. Обгон на лыжне.	1	<p>Моделировать технику базовых способов на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	
53,54	Лыжные ходы: скользящий шаг с палками, попеременный двушажный ход.	2		
55	Скользящий шаг с палками (закрепление).	1		
56	56 Скользящий шаг. Согласованность движений.	1		
57	Скользящий шаг и попеременный двушажный ход. Обучение техники попеременного двушажного хода.	1		
58,59	Попеременный двушажной ход. Закрепление техники попеременного двушажного хода. Одновременный двушажный ход.	2		
60	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1		
61	Поворот переступанием в движении. Обучение поворотам на лыжах в движении.	1		
62	Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Закрепление навыков поворотов переступанием с продвижением вперед на лыжах.	1		
63	Подъемы и спуски. Обучение подъему «полуелочкой» и «елочкой». Спуск в низкой стойке.	1		

64	Поворот переступанием в движении (совершенствование). Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры. Ознакомление с техникой подъема «лесенкой» на лыжах	1	Моделировать технику базовых способов на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
65-66	Закрепление навыка подъема «лесенкой» на лыжах	2		
67	Техника подъема «лесенкой» на лыжах Игры на лыжах	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
68	Обучение спуску на лыжах в основной стойке. Игры на лыжах.	1		
69	Закрепление навыка спуска на лыжах в основной стойке	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
70,71	Попеременный душажный ход. Дистанция 1 км. Игры на лыжах с элементами пройденного.	2		
	<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>			
72	Физическая культура.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	
73	Из истории физической культуры.	1		
74	Физические упражнения.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки	
	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>			
75	Подвижные игры. ТБ на уроках с подвижными играми. Правила игр.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
76,77	Подвижные игры с ловлей и бросками мяча.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
78	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1		
<b>IV четверть (24 ч) Подвижные игры с элементами спорта (12 ч)</b>				
79	Подвижные игры. ТБ на уроках с подвижными	1		

	играми. Правила игр.				
80,81	Игры на развитие скорости бега.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр . Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		
82	Игры с включением прыжков.	1			
83,84	Подвижные игры на развитие скорости бега.	2			
85	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1			
86,87	Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность	2			
88	Подвижные игры, направленные на совершенствование метаний.	1			
89,90	Подвижные игры, направленные на овладение умениями в ловле, передачи и введения мяча. Игры на развитие командных взаимодействий.	2			
	<b>Физическое совершенствование (2 ч)</b>				
91,92	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		Измерять частоту сердечных сокращений пальпаторно. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
	<b>Легкая атлетика (10ч)</b>				
93	Легкая атлетика. ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту через планку	1	Осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности в прыжках и метании.		
94,95	Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	2			
96	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1			
97	Прыжки. Многоскоки	1			
98	Закрепление навыков прыжков.	1			
99	Кроссовая подготовка	1			
100	Метания. Метания на дальность.	1			

101	Метания. Метания в цель.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
102	Метания. Метания утяжеленного снаряда. Знания о физической культуре.	1	

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы.</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i> <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура.</i></p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование Подвижные и спортивные игры Измерительные приборы Спортивный зал Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Мячи баскетбольные и мини баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для метания. Секундомер, рулетка.</p> <p>Стойки волейбольные, кольца баскетбольные.</p> <p>Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, теннисные столы 2 шт., перекладина 3шт., брусья.</p>

### Планируемые результаты:

#### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,

брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					



## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки  
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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