

I Пояснительная записка.

Рабочая программа по русскому языку разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторских программ В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания», утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

II 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.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

III Место курса «Физическая культура» 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. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

IV Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

При решении задач физического воспитания учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

V Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- 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).

VI Содержание курса

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 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 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

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, включающих 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 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Содержание тем учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

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

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

VII Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5ч			
•	Понятие о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
•	Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
•	Возникновение физической культуры у древних людей	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
•	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на организм	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
•	Физические качества человека	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
• СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)			
•	Режим дня	Составление режима дня.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
•	Утренняя зарядка	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
•	Физкультминутки и физкультпаузы	Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
•	Понятие правильной	Выполнение комплексов упражнений для формирования	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для

	осанки	правильной осанки и развития мышц туловища	формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)			
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)			
•	Оздоровительные формы занятий	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.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
•	Развитие физических качеств		
•	Профилактика утомления		
3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)			
3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)			
<i>Движения и передвижения строем (5ч)</i>			
•	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
•	Перестроение по звеньям.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
•	Размыкание на вытянутые в стороны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
•	Повороты направо, налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
•	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
• ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч (Всего 27)			
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>			

•	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
•	К.р. Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	
•	Бег 60 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	
•	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	
•	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
•	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	
•	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.	
Прыжковая подготовка (4ч)			
•	К.р. Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты,</p>
•	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	
•	Эстафеты с прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	
•	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	

			<p>выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча (1кг) на дальность • Метание малого мяча в вертикальную цель • Метание малого мяча с места на дальность 	<p>Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч) 			
Подвижные игры (12ч)			
<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». 	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». 	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
<ul style="list-style-type: none"> • Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». • Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». 	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
<ul style="list-style-type: none"> • «Кто дальше бросит». Эстафеты. • Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». 	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

•	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
•	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	«Зайцы в огороде». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Акробатика (6ч)

•	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
•	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
•	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
•	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
•	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
•	К.р. Акробатическая	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная	

	комбинация	акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	
Снарядная гимнастика (7ч)			
•	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
•	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
•	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	
•	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	
•	Висы и упоры на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».	
•	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	
•	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. 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. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	
Прикладная гимнастика (9ч)			
•	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических</p>
•	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых	

<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через горку матов. • Лазание по наклонной скамейке на коленях 	<p>способностей</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей</p> <p>Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей</p>	<p>упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке 	<p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Передвижение в вися по гимнастической перекладине 	<p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом • К.р. Подтягивание в вися на высокой и низкой перекладине 	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Игра «Обезьянки»</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в вися на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастическая полоса препятствий. 	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	
<p>3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)</p> <p><i>Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча снизу на месте. • Ловля мяча на месте. 	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ловля и броски мяча на месте. 	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	

<ul style="list-style-type: none"> Игра «Передача мячей в колоннах». Передача мяча снизу на месте. 	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей</p>	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<ul style="list-style-type: none"> Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. 	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Игра «Гонка мячей по кругу». 	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Бросок мяча снизу на месте в щит. 	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Игра «Передал - садись». Игра «Выстрел в небо». 	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Игра в мини-баскетбол. 	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Ловля и передача мяча 	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на</p>	

	снизу на месте.	месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей
•	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей
•	Ведение мяча на месте	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей
•	Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей
•	Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей
•	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей
•	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей
•	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей
•	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч

Беговая подготовка 7 ч

•	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
•	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
•	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
•	Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
•	К.р. Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	
•	6-минутный бег	6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости	
•	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
Прыжковая подготовка (3ч)			
•	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>
•	К.р. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	
•	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.	

			разучивании и выполнении прыжковых упражнений
		Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
•	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
•	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении техники метания малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p>
•	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)			
<ul style="list-style-type: none"> • • 	Физическая культура человека Правила ТБ при занятиях физической культурой	Физическая культура как часть общей культуры личности Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
<ul style="list-style-type: none"> • 	Зарождение Олимпийских игр	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
<ul style="list-style-type: none"> • • 	Физические качества сила, быстрота, выносливость Физические качества гибкость и равновесие	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)			
<ul style="list-style-type: none"> • 	Закаливание	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Понятие длины и массы тела Правильная осанка	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств Измерение длины и массы тела Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Контроль</i> правильности осанки

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)

<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные формы занятий • Развитие физических качеств 	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Профилактика утомления 	<p>Гимнастика для глаз.</p>	

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч

Беговая подготовка 7 ч

<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. 	<p>Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. 	<p>Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Бег (30 м). 	<p>Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Бег с ускорением (60 м). 	<p>Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный бег (7 мин). 	<p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный бег (8 мин). 	<p>Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Бег 1 км без учета 	<p>ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра</p>	

времени	«День и ночь»	
Прыжковая подготовка (4ч)		
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Прыжки в длину с места. • Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. • Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. 	<p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок с высоты (до 40 см). 	<p>Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	
Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
<ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в горизонтальную цель 	<p>Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в вертикальную цель 	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Метание набивного мяча. 	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)		
Подвижные игры (12ч)		
<ul style="list-style-type: none"> • Игры «К своим 	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</p>

	флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	скоростно-силовых способностей	метанием
•	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр
•	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
•	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
•	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
•	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
•	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
•	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Движения и передвижения строем (3ч)

<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами • Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 		<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам 		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p>	
<p>Акробатика (9ч)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Группировка. Перекаты в группировке 		<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. • Упоры, седы, упражнения в группировке • Стойка на лопатках 		<p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p> <p>Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p> <p>Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Стойка на лопатках, согнув ноги. 		<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. • Кувырок вперед. 		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед,</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Кувырок в сторону. • К.р. Акробатическая комбинация 		<p>стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p>	
Снарядная гимнастика (8ч)			
<ul style="list-style-type: none"> • Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». 		<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей</p>	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание согнутых и прямых ног в висе 		<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Вис на согнутых руках. 		<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. 		<p>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?». Развитие координационных способностей</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Комбинация на бревне 		<p>Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату. • Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла 		<p>координационных способностей</p> <p>Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастическая комбинация на низкой перекладине 		<p>Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»</p>	
<p>Прикладная гимнастика (7ч)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по наклонной скамейке в упоре присев 		<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях 		<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. • Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. • Перелезание через коня, бревно. 		<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей</p> <p>Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине 		<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»</p>	

•	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч) Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)			
•	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
•	Ведение мяча на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
•	Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
•	Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
•	Игра «Попади в обруч».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
•	Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	
•	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	
•	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
•	Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
•	Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в	

		цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
•	Броски в кольцо	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
•	Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
•	Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
•	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
•	Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
•	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
•	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
•	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
•	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных

•	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	
•	Ведение мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	
•	Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
•	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч Беговая подготовка 7 ч			
•	Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать</p>
•	К.р. Бег (<i>30 м</i>).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
•	Бег (<i>60 м</i>). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и	

<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный бег (7 мин). • Равномерный бег (8 мин). • К.р. Кросс 1 км без учета времени • Игры и эстафеты с бегом на местности. 	<p>выносливости</p> <p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени.</p> <p>Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий</p>	<p>величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок с места. Эстафеты. 	<p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк в рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. • Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. 	<p>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 и координационных способностей</p> <p>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 и координационных способностей</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в горизонтальную цель • К.р. Метание малого мяча на дальность с места 	<p>Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с</p>

		места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
•	Метание малого мяча на дальность отскока	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)			
•	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
•	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	История развития физической культуры	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
•	Символика и ритуал проведения	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр

<ul style="list-style-type: none"> Олимпийских игр Физическое развитие и физическая подготовка 	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки</p>
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)		
<ul style="list-style-type: none"> Правила составления комплексов ОРУ Контроль за состоянием организма по ЧСС 	<p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами</p> <p>Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы ОРУ</p> <p><i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС</p>
<ul style="list-style-type: none"> Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года Подвижные игры с элементами спортивных игр 	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)		
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)		
<ul style="list-style-type: none"> Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств 	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

•	Профилактика утомления	упражнений. Гимнастика для глаз.	
3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)			
3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч			
Беговая подготовка 7 ч			
•	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
•	Бег 30м	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
•	К.р. Бег 60м	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (<i>30, 60 м</i>). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	
•	Челночный бег. Эстафеты.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	
•	Преодоление препятствий в беге.	Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	
•	Равномерный бег (<i>7 мин</i>).	Равномерный бег <i>8 мин</i> . ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
•	Кросс <i>1 км</i>	Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	
Прыжковая подготовка (4ч)			

•	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
•	Прыжок в длину с короткого разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	
•	Прыжок в длину с полного разбега	Прыжок в длину с полного разбега.. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
•	К.р. Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>).	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
•	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков</p>
•	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	
•	Броски набивного мяча	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	

			и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)			
Подвижные игры (8ч)			
•	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
•	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

Эстафеты.

3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Акробатика (9ч)

<ul style="list-style-type: none">• Группировка. Перекаты в группировке.• Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.• Кувырок назад в упор присев• Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.• Кувырок вперед.• 2-3 кувырка вперед слитно• Стойка на лопатках		<p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
---	--	--	--

•	Мост из положения лежа на спине.	координационных способностей Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	
•	К.р. Акробатическая комбинация	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
Снарядная гимнастика (11ч)			
•	Вис стоя и лежа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений
•	Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
•	К.р. Подтягивания в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
•	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в	Проявлять качества силы, координации и выносливости при

		вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
•	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
•	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
•	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
•	К.р. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглолочка». Развитие координационных способностей	
•	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	
•	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	
•	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	
•	Прыжки со скакалкой	Прикладная гимнастика (7ч) Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на

<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>Прыжки группами на длинной скакалке</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками</p>	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей</p>	<p>скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • • 	<p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки</p> <p>Переноска партнера в парах.</p>	<p>Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.</p> <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	
<h3>3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)</h3>			
<h4><i>Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)</i></h4>			
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Ловля и передача мяча на месте</p>	<p>Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (<i>целит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>целит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p>

•	Ведение мяча в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
•	Ведение мяча в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	
•	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
•	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча в движении в квадратах	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Ведение мяча с	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя	

	изменением скорости.	руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)			
•	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
•	Остановка скачком после ходьбы и бега.	Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега.	
•	Передача мяча подброшенного партнером	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
•	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
•	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
•	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
•	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	

<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<p>Передача мяча, брошенного партнером через сетку.</p> <p>Многokратные передачи в стену</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	<p>Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации</p> <p>Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многokратные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации</p> <p>Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации</p>	
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)			
<ul style="list-style-type: none"> • • 	<p>Ведение мяча</p> <p>Ведение мяча с ускорением</p>	<p>Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол</p>	<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<ul style="list-style-type: none"> • • 	<p>Удар по неподвижному мячу</p> <p>Удар с разбега по катящемуся мячу</p>	<p>Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Остановка катящегося мяча</p>	<p>Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу</p>	

		внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
•	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	
3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч Беговая подготовка 7 ч			
•	Встречная эстафета.	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
•	К.р. Бег на результат (30 м).	Бег 5 мин. Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты.	
•	Бег 60м	Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами
•	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
•	Равномерный медленный бег (7 мин).	Равномерный медленный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
•	Бег (8 мин). Развитие выносливости	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
•	К.р. Кросс 1 км	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	
Прыжковая подготовка (3ч)			
•	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
•	К.р. Прыжок в длину с	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие	

•	<p>места. Многоскоки. Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	<p>скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
•	<p>К.р. Метание малого мяча с места на дальность</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
101	<p>Метание в цель с 4-5 м.</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p>
102	<p>Метание набивного мяча</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p>

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика
• ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)			
•	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
•	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
•	Современные олимпийское движение.	Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
•	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)

<ul style="list-style-type: none"> Измерение показателей основных физических качеств Контроль за состоянием организма по ЧСС 	<p>Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.</p> <p>Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств</p> <p>Измерять (пальпаторно) ЧСС</p>
<ul style="list-style-type: none"> Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года Подвижные игры с элементами спортивных игр 	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)

• ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)

<ul style="list-style-type: none"> Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления 	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
--	---	--

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч

Беговая подготовка 7 ч

<ul style="list-style-type: none"> Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ 	<p>Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».</p> <p>Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества</p>
<ul style="list-style-type: none"> К.р. Бег на скорость (30м). 	<p>Равномерный медленный бег 4мин. Бег на</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Бег на скорость (60 м). • Круговая эстафета 		<p>скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Равномерный медленный бег 4 мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>	<p>силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. 		<p>Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. 		<p>Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • К.р. Кросс (1 км) 		<p>Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину по заданным ориентирам • Прыжок в длину с разбега на точность приземления. • К.р. Прыжок в длину 		<p style="text-align: center;">Прыжковая подготовка (4ч)</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>

	способом «согнув ноги».	прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
•	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
•	Бросок теннисного мяча в цель .	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
•	Бросок теннисного мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	
•	Броски набивного мяча из разных и.п.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	
3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)			
Подвижные игры (8ч)			
•	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения
•	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	

•	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<p>подвижных игр 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> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
•	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	
•	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	
•	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	
•	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	
•	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	

3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Акробатика (9ч)

•	Инструктаж поТБ . Кувырок вперед	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
•	2-3 кувырка вперед слитно	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
•	Стойка на лопатках	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	
•	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд	

		«Становись!»), «Равняйся!»), «Смирно!»), «Вольно!»). Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».
•	Мост из положения лежа	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!»), «Равняйся!»), «Смирно!»), «Вольно!»). Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».
•	Мост из положения стоя с помощью	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Выполнение команд «Становись!»), «Равняйся!»), «Смирно!»), «Вольно!»). Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».
•	Кувырок назад	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.
•	Комбинация из ранее изученных элементов	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.
•	К.р. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.

Снарядная гимнастика (11ч)

<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.</p> <p>К.р. Подтягивания в висе.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p> <p>ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств</p> <p>ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств</p>	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Лазание по канату в три приема.</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Перелезание через препятствие</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Опорный прыжок на горку матов.</p>	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<p>Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.</p> <p>Повороты, подскоки со</p>	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом,</p>	

	<p>сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м</p> <p>• К.р. Комбинация на бревне</p>	<p>«змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглочка». Развитие координационных способностей</p>	
	<p>• Прыжки со скакалкой</p>	<p style="text-align: center;">Прикладная гимнастика (7ч)</p> <p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.</p>	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p>
	<p>• Прыжки группами на длинной скакалке</p> <p>• Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</p> <p>• Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>• Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки</p>	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей</p> <p>Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

•	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей
•	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)

•	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
•	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
•	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
•	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	
•	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	
•	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)	

	«Подвижная цель».	рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
•	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
•	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
<i>Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)</i>			
•	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
•	Передача мяча	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	<i>Моделировать</i> технические действия в

	подброшенного партнером	Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
•	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
•	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
•	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
•	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации	
•	Многократные передачи в стену	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	
•	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и	

•	Нижняя прямая подача в стену	координации Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	
•	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	
•	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)			
•	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
•	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр
•	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
•	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

		разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
•	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
•	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	
3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч			
Беговая подготовка 7 ч			
•	Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений
•	К.р. Бег (60 м).	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами
•	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
•	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
•	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и	

	Развитие выносливости	ходьбы (<i>бег - 100 м, ходьба - 80 м</i>). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
•	Равномерный бег (<i>8 мин</i>). Развитие выносливости	Равномерный бег (<i>8 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 100 м, ходьба - 80 м</i>). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	
•	Кросс (<i>1 км</i>)	Кросс (<i>1 км</i>) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	
<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>			
•	К.р. Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
•	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	
•	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>			
•	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать</p>
•	К.р. Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие	

•	Бросок набивного мяча.	<p>скоростно-силовых качеств</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
---	------------------------	---	--

VIII Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П

5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	

5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект