

Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Успех» г. Кирова

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧОУ «Гимназия «Успех»
г. Кирова
_____/Е.А. Кошечева/
Приказ № 8 от 30.08.2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 класса**

Авторы:
школьное методическое объединение
учителей начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта», зарегистрированным в Минюсте Российской Федерации 22.12.2009 г. № 15785, примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), рабочей программе к предметной линии учебников В. И. Ляха. 1—4 классы.

Общая характеристика курса.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, формирования физической культуры личности.

Цель изучения физической культуры в начальной школе – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные **задачи** реализации содержания:

- укрепление здоровья обучающихся,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, их успешному обучению,
- формирование у обучающихся первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры,
- формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. На изучение курса отводится 303 часа: в 1 классе - 66 часов, во 2 - 68 часов, в 3- 68 часов, в 4 - 68 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Познавательные универсальные учебные действия:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре

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

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

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, колонне. Выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Кувырок 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

Опорный прыжок. С разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ползания, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения.

На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики.

Прыжки, бег, метание, броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки.

Эстафеты с передвижением на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости.

Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» со 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, лёжа и сидя), жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

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, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей.

Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, 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 препятствие с опорой на руки, подтягивание в висе лёжа и стоя, отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), бег на дистанцию до 400 метров, равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей.

Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (10-15см), передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2кг) 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.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1

класс

№	Количество часов	Тема	Виды учебной деятельности
1	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег. Подвижные игры.	Осваивают технику бега различными способами, технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	1	Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	
3	1	Высокий старт. Челночный бег.	
4	1	История Олимпийских игр. Бег по прямой дистанции. Прыжки.	
5	1	Бег 30м. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	
6	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	
7	1	Прыжок в длину с разбега. Бег 500м.	
8	1	Беговые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	
9	1	ОРУ. Бег с изменением направления. Бег 700м.	
10	1	Бег с изменением темпа и направления. Метание в вертикальную цель.	
11	1	Бег 1000м. Прыжки через короткую скакалку с поворотами и продвижением вперёд.	
12	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Излагают правила и условия проведения игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
13	1	Стойки баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди	
14	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Ручной мяч».	
15	1	Перемещения в стойке. Бросок двумя руками от груди.	
16	1	Перемещения, повороты, ведение правой и левой рукой. Передача от груди с отскоком и без отскока.	
17	1	Остановка прыжком, поворот на месте. Броски мяча в щит. Учебная игра.	
18	1	ОРУ с мячом. Ведение и передачи. Броски в щит. Учебная игра в баскетбол.	

19	1	Технические приёмы в баскетболе.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок.
20	1	Полоса препятствий. Учебная игра в баскетбол.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
21	1	Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
22	1	Комплекс утренней гимнастики. Бег. Лазание по канату.	Различают и выполняют строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
23	1	Акробатика. Лазание по канату в два приёма.	Описывают и осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций, упражнений на снарядах.
24	1	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
25	1	Определение ЧСС. Упражнения в равновесии. Подтягивание. Висы и упоры.	Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
26	1	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на скамейке. Висы и упоры.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок.
27	1	Ритмическая гимнастика. Строевая подготовка. Упражнения в равновесии на бревне.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
28	1	Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Лазанье по канату.	Развивают физические качества.
29	1	Упражнения в равновесии на бревне. Смешанные висы, простые висы.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
30	1	Упражнение в равновесии, висы, упоры. Прыжки через короткую скакалку.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
31	1	Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание. Эстафеты.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
32	1	Подтягивание из положения виса из положения лёжа. Прыжки через короткую скакалку.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
33	1	Определение ЧСС и частоты дыхания во время занятий. Подвижные игры.	
34	1	Полоса препятствий	
35	1	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания. Полоса препятствий.	
36	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Ступающий шаг.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
37	1	Оказание первой помощи при обморожении. Ступающий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».	Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
38	1	Простейшие способы закаливания. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600м.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
39	1	Скользящий шаг. Прохождение дистанции 600м.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
40	1	Повороты вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Спуск в основной и средней стойке.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
41	1	Повороты вокруг пяток лыж.	Объясняют и осваивают технику поворотов, подъёмов и спусков.

		Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной и средней стойке. Подъём «лесенкой».	Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
42	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 600-700м.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
43	1	Прохождение дистанции 700-800м. Эстафета на лыжах.	
44	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы.	
45	1	Попеременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке.	
46	1	Прохождение дистанции 1000м. Спуски, подъёмы.	
47	1	Отработка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 800-900м.	
48	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1000м.	
49	1	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. Прохождение дистанции 1500м.	
50	1	Отработка техники подъёмов и спусков. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 500м.	
51	1	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1500м.	
52	1	Чередование шагов и ходов. Спуски. Подъёмы. Лыжные эстафеты.	
53	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча.
54	1	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и при метании малого мяча.
55	1	Прыжок в высоту. Метание мяча. Челночный бег.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
56	1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Излагают правила и условия проведения игр.
57	1	Правила соревнований. Стойки, передвижения. Броски мяча на месте и в движении.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
58	1	Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Игры с	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из

		элементами волейбола.	спортивных игр.
59	1	Стойки, передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
60	1	Верхняя передача. Нижняя передача. Игра «Пионербол»	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
61	1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике и футболу. Высокий старт. Метание мяча в цель.	Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и двигательных действий, составляющих содержание подвижных и спортивных игр.
62	1	Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега. Удар ногой с разбега по мячу. Ведение мяча ногой. Учебная игра в футбол.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча, дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
63	1	Беговые упражнения. Метание мяча с трёх шагов разбега. Удар ногой по мячу в горизонтальную мишень. Учебная игра.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений.
64	1	Бег. Ускорение. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Учебная игра в футбол.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.
65	1	Низкий старт. Ускорение. Бег 500м. Учебная игра в футбол.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
66	1	Кроссовый бег с преодолением препятствий на дистанции 1500м.	Развивают физические качества. Излагают правила и условия проведения игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№	Количество часов	Тема	Виды учебной деятельности
1	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег. Подвижные игры.	Осваивают технику бега различными способами, технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча.
2	1	Высокий старт. Челночный бег. Стартовый разгон.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и при метании малого мяча.
3	1	История Олимпийских игр. Бег по прямой дистанции. Метание мяча. Прыжки.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений.
4	1	Бег 30м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафетный бег.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.
5	1	Ускорение 3х10. Бег 500м. Метание мяча.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
6	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 500м.	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.
7	1	Метание мяча. Прыжки. Бег.	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
8	1	Беговые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	Выявляют различия в основных способах передвижения человека.
9	1	ОРУ. Бег с изменением направления. Бег 800м.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок.
10	1	Бег 1000м. Прыжки через короткую скакалку с поворотами и продвижением вперёд.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
11	1	Полоса препятствий.	Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
12	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр.
13	1	Стойки баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди	Излагают правила и условия проведения игр.
14	1	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
15	1	Официальные правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Перемещения в стойке. Бросок двумя руками от груди.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
16	1	Перемещения, повороты, ведение правой и левой рукой. Передача от груди с отскоком и без отскока.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
17	1	Остановка прыжком, поворот на месте. Броски мяча в щит. Учебная игра.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
18	1	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы. Учебная игра.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
			Оценивают своё состояние после физических

19	1	Полоса препятствий. Учебная игра в баскетбол.	нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
20	1	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок.	
21	1	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату. Опорный прыжок.	
22	1	Строевые упражнения, танцевальные движения. Акробатика. Опорный прыжок.	
23	1	Определение ЧСС. Упражнения в равновесии. Подтягивание. Висы и упоры.	
24	1	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на скамейке. Висы и упоры.	
25	1	Полоса препятствий.	
26	1	Ритмическая гимнастика. Строевая подготовка. Упражнения в равновесии на бревне.	
27	1	Упражнения в равновесии на бревне. Смешанные висы, простые висы.	
28	1	Упражнение в равновесии, висы, упоры. Метание набивного мяча.	
29	1	Упражнение в равновесии, висы. ОРУ со скакалкой.	
30	1	Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание. Эстафеты.	
31	1	Подтягивание из положения виса из положения лёжа. Прыжки через короткую скакалку.	
32	1	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Подвижные игры и эстафеты.	
33	1	Полоса препятствий	
34	1	Эстафеты.	
35	1	Развитие физических качеств.	
36	1	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания. Эстафеты.	
37	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов, подъёмов и спусков. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. Общаются и взаимодействуют в игровой
38	1	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».	
39	1	Простейшие способы закаливания. Скользящий шаг с палками и без палок. Прохождение дистанции 500-600м.	
40	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 600м.	
41	1	Повороты вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Спуск в основной и средней стойке.	
42	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 600-700м.	

43	1	Попеременный двухшажный ход, спуски, подъёмы.	деятельности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных
44	1	Прохождение дистанции 700-800м. Эстафета на лыжах.	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
45	1	Скольльзящий шаг. Одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски.	
46	1	Прохождение дистанции 1000м. Спуски, подъёмы.	
47	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повороты «упором». Прохождение дистанции 1000м.	
48	1	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. Прохождение дистанции 1500м.	
49	1	Отработка техники подъёмов и спусков. Спуск в высокой стойке. Повороты «упором». Прохождение дистанции 500м.	
50	1	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1500м.	
51	1	Чередование шагов и ходов. Спуски. Подъёмы. Лыжные эстафеты.	
52	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с места.	Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча.
53	1	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и при метании малого мяча.
54	1	Прыжок в высоту. Метание мяча. Челночный бег.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений.
55	1	Прыжок в высоту. Метание мяча. Челночный бег.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
56	1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Излагают правила и условия проведения игр.
57	1	Правила соревнований. Стойки, передвижения. Верхняя передача на месте и в движении.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
58	1	Верхняя передача. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
59	1	Стойки, передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
60	1	Верхняя передача. Нижняя передача. Учебная игра по упрощённым правилам.	

61	1	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
62	1	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
63	1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике и футболу. Высокий старт. Метание мяча с трёх шагов разбега.	Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и двигательных действий, составляющих содержание подвижных и спортивных игр. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча, дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
64	1	Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега. Удар ногой с разбега по мячу. Ведение мяча ногой. Учебная игра в футбол.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений.
65	1	Бег. Ускорение. Прыжок в длину с 15-17 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Учебная игра в футбол.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.
66	1	Низкий старт. Ускорение. Бег 500м. Учебная игра в футбол.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
67	1	Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег в медленном темпе 500м. Игра в футбол.	Развивают физические качества. Излагают правила и условия проведения игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
68	1	Кроссовый бег с преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанции 1500м.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№	Количество часов	Тема	Виды учебной деятельности
1	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег. Подвижные игры.	Осваивают технику бега различными способами, технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	1	Высокий старт. Челночный бег. Стартовый разгон. Игра.	
3	1	Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафетный бег.	
4	1	Бег 30м. Метание мяча. Прыжки через короткую скакалку.	
5	1	Эстафетный бег. Метание мяча. Ускорение 3х10м, бег 500м. Подвижные игры.	
6	1	Метание мяча. Прыжки. Ускорение 3х10м. Подвижные игры.	
7	1	Метание мяча. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд, с поворотами. Бег 500м.	
8	1	Беговые упражнения. Прыжки в длину. Бег 800м.	
9	1	Бег с изменением направления и темпа. Метание в вертикальную цель. Бег 1000м.	
10	1	Линейные эстафеты. Метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку.	
11	1	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Стойки, перемещения, повороты. Передача мяча от груди.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Излагают правила и условия проведения игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Оценивают своё состояние после физических
12	1	Ведение мяча в движении и на месте. Передача от груди. Учебная игра по упрощённым правилам.	
13	1	Официальные правила, жесты судьи, пробежка. Передача мяча от груди. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
14	1	Бег. Стойки, перемещения, повороты, ведение. Бросок мяча от груди. Учебная игра.	
15	1	Технические приемы в баскетболе. Учебная игра.	
16	1	Совершенствование техники бросков, ведения мяча Броски мяча в щит.	
17	1	Ведение мяча левой и правой рукой. Передача мяча. Учебная игра.	

18	1	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
19	1	Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
20	1	Строевые упражнения Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	Различают и выполняют строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
21	1	История зарождения Олимпийских игр. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	Описывают и осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций, упражнений на снарядах.
22	1	Строевые упражнения, танцевальные движения. Бег. Акробатика. Опорный прыжок	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
23	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Подвижные игры.	Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
24	1	Определение ЧСС. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок.
25	1	Акробатические упражнения. Подтягивание. Висы и упоры.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества.
26	1	Ритмическая гимнастика. Упражнение в равновесии, смешанные висы, простые висы.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	1	Упражнения в равновесии на бревне. Лазание по канату. Висы.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
28	1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Метание набивного мяча. Строевая подготовка.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
29	1	Подтягивание из положения виса и из положения лёжа. Подвижные игры и эстафеты.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
30	1	Измерение индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности. Подвижные игры.	
31	1	Определение ЧСС. Подвижные игры. Эстафеты.	
32	1	Олимпийские игры современности. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания.	
33	1	Ритмика. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	
34	1	ТБ при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 400-500м.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
35	1	Оказание первой помощи при обморожении. Прохождение дистанции 500-600м.	Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
36	1	Простейшие способы закаливания. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
37	1	Попеременный двухшажный ход. Спуск основной стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 500-600м.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов,

38	1	Повороты вокруг пяток лыж. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	<p>подъёмов и спусков. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
39	1	Совершенствование лыжных ходов. Горная часть.	
40	1	Прохождение дистанции 700-800м. Эстафета на лыжах.	
41	1	Горная часть. Прохождение дистанции 700-800м. Игра «Быстрый лыжник».	
42	1	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 800-900м.	
43	1	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 800-900м.	
44	1	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.	
45	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуски, Подъёмы. Торможения.	
46	1	Скользкий шаг на дистанции 800-900м. Спуски, подъёмы.	
47	1	Совершенствование лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Повороты «упором». Прохождение дистанции 1000м.	
48	1	Совершенствование лыжных ходов. Спуск в высокой и средней стойках. Повороты. Прохождение дистанции 1500м.	
49	1	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы.	
50	1	Попеременный двухшажный, одношажный ход. Спуски. Подъёмы.	
51	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Метание.	<p>Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Развивают физические качества. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
52	1	Прыжок в высоту, прыжки через скакалку. Метание мяча через плечо.	
53	1	Прыжок в высоту. Метание мяча. Челночный бег.	
54	1	Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	

55	1	ТБ при занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр.
56	1	Правила соревнований. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача.	Излагают правила и условия проведения игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
57	1	Бег с изменением направления. Подвижные игры с элементами волейбола.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
58	1	Верхняя и нижняя передача, нижняя прямая подача. Учебная игра.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
59	1	Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
60	1	Правила соревнований. Учебная игра по упрощённым правилам.	Оценивают своё состояние после физических нагрузок. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Развивают физические качества. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.
61	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Высокий старт. Метание мяча.	Осваивают технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и двигательных действий, составляющих содержание подвижных и спортивных игр.
62	1	Беговые упражнения. Метание мяча, прыжки. Удар ногой с разбега по мячу. Ведение мяча.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча, дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
63	1	Старт с опорой на одну руку. Ускорение 3х20м. Метание мяча. Футбол. Учебная игра.	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых, прыжковых упражнений.
64	1	Беговые упражнения. Старт. Прыжок в длину с разбега. Учебная игра в футбол.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.
65	1	Беговые упражнения. Низкий старт. Бег 500м. Учебная игра в футбол.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
66	1	Беговые упражнения. Старт. Футбол: учебная игра.	Развивают физические качества.
67	1	Беговые упражнения. Старт. Бег 700м. Учебная игра в футбол.	Излагают правила и условия проведения игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
68	1	Кроссовый бег 1500м. Полоса препятствий.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Оценивают своё состояние после физических нагрузок.

			<p>Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	--	--	---

4

класс

№	Количество часов	Тема	Виды учебной деятельности
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Осваивают технику бега различными способами, технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча.
2	1	Бег на 30м с высокого старта	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и при метании малого мяча.
3	1	Челночный бег	
4	1	Бег на 60м с высокого старта	Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
5	1	Метание малого мяча на дальность	
6	1	Техника прыжка в длину с разбега	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.
7	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	
8	1	Метание малого мяча на точность	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
9	1	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с.	
10	1	Тестирование прыжка в длину с места	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Оценивают своё состояние после физических нагрузок.</p> <p>Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
11	1	Тестирование подтягивание из положения виса и отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре.	
12	1	Броски и ловля мяча в парах и на точность	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр.
13	1	Броски мяча в парах у стены	
14	1	Упражнения с мячом	Излагают правила и условия проведения игр.
15	1	Ведение мяча	
16	1	Подвижные игры	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.
			Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

			<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Оценивают своё состояние после физических нагрузок.</p> <p>Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.</p>
17	1	Кувырок вперёд	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывают и осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций, упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах.</p> <p>Оценивают своё состояние после физических нагрузок.</p> <p>Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
18	1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	
19	1	Кувырок назад	
20	1	Круговая тренировка	
21	1	Гимнастика её история и значение в жизни человека	
22	1	Гимнастические упражнения	
23	1	Висы	
24	1	Лазанье по гимнастической стенке и висы	
25	1	Прыжки в скакалку	
26	1	Лазанье по канату в два приёма	
27	1	Круговая тренировка	
28	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>
29	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	<p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения по ЧСС.</p>
30	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	<p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
31	1	Попеременный одношажный ход на лыжах	<p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.</p>
32	1	Попеременный одношажный ход на лыжах	<p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
33	1	Одновременный одношажный ход на лыжах	<p>Проявляют выносливость при прохождении</p>

34	1	Одновременный одношажный ход на лыжах	<p>тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику поворотов, подъёмов и спусков.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
35	1	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	
36	1	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом на лыжах	
37	1	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
38	1	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
39	1	Подвижная игра «Подними предмет».	
40	1	Прохождение дистанции 1 км на время	
41	1	Прохождение дистанции 2 км на время	
42	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	
43	1	Усложненная полоса препятствий.	
44	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	
45	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
46	1	Опорный прыжок.	
47	1	Контрольный урок по опорному прыжку	
48	1	Броски мяча через волейбольную сетку.	<p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Оценивают своё состояние после физических нагрузок.</p> <p>Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
49	1	Подвижная игра «Пионербол».	
50	1	Упражнения с мячом	
51	1	Контрольный урок по волейболу	
52	1	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	
53	1	Броски набивного мяча правой и левой рукой	
54	1	Тестирование прыжка в длину с места.	
55	1	Тестирование наклона из положения стоя.	
56	1	Тестирование подтягиваний и отжиманий	
57	1	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	
58	1	Баскетбольные упражнения	
59	1	Спортивная игра «Баскетбол»	
60	1	Тестирование метания малого мяча.	<p>Осваивают технику беговых упражнений, технику метания малого мяча и двигательных действий, составляющих содержание подвижных и спортивных игр.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании</p>
61	1	Беговые упражнения	
62	1	Тестирование бега на 30м с высокого старта	
63	1	Тестирование челночного бега 3x10м.	

64	1	Тестирование метания мяча на дальность	<p>малого мяча, дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, метаний малого мяча.</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
65	1	Бег 1000м.	
66	1	Футбольные упражнения	
67	1	Спортивная игра «Футбол»	
68	1	Спортивные игры	

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя).

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в сравнении с условиями урока.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7.0-6.8	6.7-6.1	6.0-5.8	7.0-6.8	6.7-6.3	6.2-6.0
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
4.	Выносливость	1000м						
5.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснут ься пальца ми пола.	Косну ться ладоня ми пола	Коснутьс я лбом колен	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснуть ся лбом колен
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	5-7	8-13	14-16	5-7	8-12	13-15

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7.0-6.8	6.7-6.1	6.0-5.8	7.0-6.8	6.7-6.3	6.2-6.0
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
4.	Выносливость	1000м						
5.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснут ься пальца ми пола.	Косну ться ладоня ми пола	Коснутьс я лбом колен	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснуть ся лбом колен
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	5-7	8-13	14-16	5-7	8-12	13-15

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класс

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с высокого старта с.	3	6.6-6.4	6.3-5.9	5.8-5.6	6.8-6.6	6.5-5.9	6.3-6.0
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см.	3	120-130	131-149	150-160	115-125	126-142	143-152
4	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	3	6.00	5.30	5.00	7.00	6.30	6.00
5		Ходьба на лыжах 1 км, мин.с.	3	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
6.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	3	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснут ься лбом колен	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснуть ся лбом колен
7	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол- во раз	3	3	4	5	5	8	12

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класс

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с высокого старта с.	3	6.6-6.4	6.3-5.9	5.8-5.6	6.8-6.6	6.5-5.9	6.3-6.0
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см.	3	120-130	131-149	150-160	115-125	126-142	143-152
4	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	3	6.00	5.30	5.00	7.00	6.30	6.00
5		Ходьба на лыжах 1 км, мин.с.	3	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
6.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	3	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснут ься лбом колен	Коснут ься пальца ми пола.	Коснут ься ладоня ми пола	Коснуть ся лбом колен
7	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол- во раз	3	3	4	5	5	8	12

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

2. Учебник Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2010г. Учебник для общеобразовательных учреждений.

3. Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.