

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10 г. Лениногорска»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

ОДОБРЕНО  
Руководитель ШМО  
 / Тараканова Н.И.  
Протокол от 31.08.18 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 / Васильева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №10»  
 /Хайбрахманова С.С.  
Приказ от 31.08.18 № 207

Рабочая программа

по физической культуре

на уровень начального общего образования

Составители: Сидюкова Р.А., Тараканова Н.И., Лебедева О.А.

2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре на уровень начального общего образования

Настоящая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. 1/15;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №10 г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ;
- Положения о рабочей программе педагога;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Решение названных задач позволит подготовить и воспитать творческих, высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч (33 учебные недели), во 2,3,4 классах – по 102ч (34 учебные недели в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

### **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

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

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, 2016г.	<b>Д</b>
2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов: – М.: Просвещение, 2012.	<b>Д</b>
3	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений: – М.: Просвещение, 2012.	<b>Д</b>
4	В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.: М.: - «Просвещение» 2012.	<b>Д</b>
5	А.П.Матвеев. Физическая культура 3-4 классы: - М.: «Просвещение», 2016	<b>Д</b>
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	<b>Ф</b>

2	П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Справочник учителя физической культуры: Волгоград «Учитель», 2010	Д
3	А.Ю. Патрикееев. Поурочные разработки по физкультуре 1 класс :М.: «Вако», 2015	Д
4	А.Ю. Патрикееев. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс: М: - «Вако», 2015	Д
5	А.Ю. Патрикееев. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс: М.: - «Вако», 2015	Д
6	А.Ю. Патрикееев. Поурочные разработки по физкультуре 4 класс: М.: - «Вако», 2015	Д
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Компьютер	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
1	Стенка гимнастическая	П
2	Комплект навесного оборудования (перекладина, миши для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3	Мячи: набивной (1 кг,2 кг),мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4	Палка гимнастическая	Ф
5	Бревно гимнастическое напольное	Ф
6	Скакалка гимнастическая	Ф
7	Мат гимнастический	Ф
8	Мостик гимнастический	Д
9	Скамейки гимнастические	П
10	Палки гимнастические	К
11	Кегли	Ф
12	Обруч гимнастический	Ф
13	Стойка для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту	Д
14	Сетка волейбольная	Д
16	Щиты баскетбольные	П
17	Эстафетные палочки	П
18	Канат для перетягивания	Д
19	Доска показателей счета	Д

20	Конусы для обводки (пластмассовые)	П
21	Рулетка измерительная	Д
<b>6</b>	<b>Средства первой помощи</b>	
1	Аптечка в медицинском кабинете	Д

## ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка успеваемости по физической культуре в 2-4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

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

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

### *Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания:* персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, **итоговые проверочные работы по предмету физическая культура**, сдача нормативов.

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

## *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу**

#### **1 класса**

##### **1. Знания и о физической культуре**

- Организационно-методические указания.
- 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.
- Основные положения в пространстве.
- Возникновение физической культуры и первых соревнований.
- Олимпийские игры.
- Темп и ритм.
- Составление режима дня.
- Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Личная гигиена человека.
- Измерение роста, массы тела и окружности грудной клетки.

##### **В результате изучения учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать режим дня, личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения.

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;

- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены.
- Выполнять простейшие закаливающие процедуры.

## 2. Гимнастика с основами акробатики

- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъем туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.
- Вис на время.
- Группировка, разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
- Выполнять перелезание через гимнастическое бревно.
- Висы и упоры.
- Вис спиной к гимнастической стенке.
- Вис на перекладине.
- Упор лежа, упор стоя на коленях.
- Стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем.
- Ходьба по скакалке, натянутой на полу, бревну, лежащему на полу или скамейке; с различными положением рук, прямо, боком, с поворотами, перешагивание через набивные мячи, через веревочку.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Вращение обруча.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.

### Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш», «шире шаг», «короче шаг», «группа-стой», «противоход», «змейка», «круг»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Выполнять висы не перекладине, на гимнастической стенке;
- Выполнять упор лежа, стоя на коленях;
- Выполнять ходьбу по скакалке, бревну, лежащему на полу или скамейке;
- Выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев;
- Выполнять перелезание через гимнастическое бревно;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- 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;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении

**3. Легкая атлетика**

- Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, руки вверх, в стороны, к плечам, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч (палку, скамейку).
- Техника бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега 3 x 10 м.
- Техника метания мешочка на дальность.
- Техника метания малого мяча на точность.
- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через веревочку (40см) с 3-5 шагов разбега.
- Прыжки с высоты 30-40 см.
- Прыжки через мячи.
- Техника прыжка в длину с места, с разбега.
- Техника прыжка в высоту.
- Бросок набивного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Технике прыжков на одной и двух ногах, через веревочку с 3-5 шагов разбега, через мячи, с высоты 30-40 см;
- Технике прыжка в длину с места, с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками снизу, от груди и из-за головы;
- Выполнять метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

- Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- Ступающий шаг на лыжах без палок.
- Скользящий шаг на лыжах без палок.
- Повороты переступанием на лыжах без палок.
- Ступающий шаг на лыжах с палками.
- Скользящий шаг на лыжах с палками.
- Поворот переступанием на лыжах с палками.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрываем – упражнение начинай.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».

- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

- ИграТЬ в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	6,2 с и меньше	6,3 - 6,7 с	6,8 с и больше	6,3 с и меньше	6,4 – 6,9 с	7,0 с и больше
Челночный бег 3Х10 м	10,5 с и меньше	10,6 – 10,9 с	11,0 с и больше	10,7 с и меньше	10,8 – 11,2 с	11,3 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	–	+6 см и более	От 0 до +5 см	–
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	12 раз и более	9– 11 раз	Менее 9 раз	9 раз и более	7-8 раз	Менее 7 раз
Подъем туловища за 30 с	15 раз и более	8 – 14 раз	Менее 8 раз	15 раз и более	8 – 14 раз	Менее 8 раз
Прыжок в длину с места	118 см и дальше	115 – 117 см	Ближе 115 см	116 см и дальше	113 – 115 см	Ближе 113 см
Метание мешочка (мяча) на дальность	8 м и дальше	4 – 8 м	Ближе 4 м	8 м и дальше	4 – 8 м	Ближе 4 м
Вис на время	60 с и больше	30 – 59 с	0 – 29 с	60 с и больше	30 – 59 с	0 – 29 с

## 2 КЛАСС

### Личностные результаты

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:**

**иметь представление**

**1. Знания и о физической культуре**

- ⊕ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ⊕ Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- ⊕ Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
- ⊕ Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- ⊕ Режим дня.
- ⊕ Значение утренней гимнастики.
- ⊕ Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений.
- ⊕ Дозировка физической нагрузки от внешних признаков утомления.
- ⊕ Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества;
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.

**2. Гимнастика с основами акробатики**

- ⊕ Упражнения на координацию движений.
- ⊕ Наклон вперед из положения стоя.
- ⊕ Подъем туловища из положения лежа за 30 с.
- ⊕ Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ⊕ Вис на время.
- ⊕ Кувырок вперед.
- ⊕ Кувырок вперед с трех шагов.
- ⊕ Кувырок вперед с разбега.

- Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на голове.
- Лазанье и перелезание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
- Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
- Различные виды перелезаний через бревно перевалом, с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног.
- Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, лежащему на полу; стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; то же с движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с хлопками под прямой и согнутой ногой; повороты кругом стоя и при ходьбе на ноках.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Висы. Стоя, лежа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).
- Упоры. Без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лежа (на перекладине, полу, гимнастической скамейке, бревне).
- Седы. Углом, ноги врозь, на пятки.
- Подтягивание. Из седа ноги врозь, из виса лежа, из виса.
- Опорный прыжок.
- Прыжки в скакалку.
- Прыжки в скакалку в движении.
- Варианты вращения обруча.
- Лазанье по канату и круговая тренировка.

**Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты в группировке, кувырок в сторону, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Выполнять различные виды перелезаний через бревно высотой до 60 см;
- Выполнять ходьбу по скамейке или бревну с заданиями;
- Лазать по канату;

- Выполнять висы на перекладине и гимнастической стенке;
- Упоры, седы, подтягивание;
- Выполнять опорный прыжок с использованием гимнастического козла;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- Выполнять упражнения для формирования правильной осанки с мешочками (100-250 гр.)

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- 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; комбинаций;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика**

- Техника бега на 30 м с высокого старта.
- Челночный бег 3 х 10 м.
- Техника метания мешочка (мяча) на дальность.
- Техника метания мешочка (мяча) на точность.
- Техника прыжка в длину с разбега, подводящие упражнения для прыжка в длину.
- Прыжок в длину с места, с разбега.

- Преодоление полосы препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту.
- Знакомство с мячами – хопами.
- Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», «от груди», «из-за головы».
- Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- Техника метания на точность (разные предметы).
- Специальные беговые упражнения.
- Бег на 1000 м.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места и с разбега;
- Выполнять различные варианты эстафет (встречные);
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега;
- Выполнять подводящие упражнения для прыжков в высоту, в длину.
- Пробегать 1 км.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

- Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.
- Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- **Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.**
- **Чередование попеременного двухшажного хода, скользящего шага, одновременного бесшажного хода.**
- Торможение падением.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах на технику и время.
- Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- Подъем ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны (4-6 гр).
- Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах в основной стойке.
- Подъем на склон «елочкой».
- Передвижение на лыжах змейкой.
- Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Кто быстрее взойдет в гору», «Быстро пр местам».
- Преодоление на лыжах 1,5-2 км в спокойном темпе.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 2 км на лыжах в спокойном темпе;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- ИграТЬ в подвижную игру «Накаты».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры**

- Подвижная игра «Кот и мыши».
- Ловля и броски малого мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Ведение мяча.
- Упражнения с мячом.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- Эстафеты с мячом
- Упражнения и подвижные игры с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Подвижные игры для зала.

- Подвижная игра «Хвостики».
- Подвижная игра «Воробы - вороны».
- Подвижные игры с мячом.

**Учащиеся научатся:**

- ИграТЬ в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

- Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	6,0 с и меньше	6,1 - 6,6 с	6,7 с и больше	6,2 с и меньше	6,3 – 6,7 с	6,8 с и больше
Челночный бег 3Х10 м	10,0 с и меньше	10,1 – 10,5 с	10,6 с и больше	10,2 с и меньше	10,3 – 10,8 с	10,9 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40 - 69 с	0 – 39 с	70 с и больше	40 - 69 с	0 – 39 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	10,1 м и дальше	6 – 10 м	Ближе 6 м	10,1 м и дальше	6 – 10 м	Ближе 6 м
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	-	+6 см и более	От 0 до +5 см	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	14 раз и более	10 – 13 раз	Менее 10 раз	13 раз и более	9-12 раз	Менее 9 раз
Подъем туловища за 30 с	16 раз и более	10 – 15 раз	Менее 10 раз	16 раз и более	10 – 15 раз	Менее 10 раз
Прыжок в длину с места	143 см и дальше	128 – 142 см	Ближе 128 см	136 см и дальше	118 – 135 см	Ближе 118 см

### 3 КЛАСС

#### Личностные результаты

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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 на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства их достижения;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу 3 класса**

#### **1. Знания о физической культуре**

- Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- Виды физических упражнений, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Комплексы физических упражнений.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Закаливание – обливание, душ.
- Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- Волейбол как вид спорта.

**Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Различать виды физических упражнений и их применение;
- Составлять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств, для физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки;
- Определять физическую нагрузку и ее влияние на чистоту сердечных сокращений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Анализировать ответы своих сверстников.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Вис на время.
- Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, согнувшись, прогнувшись.
- Упоры на перекладине.
- Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- Акробатические упражнения из 5-6 элементов.
- Прыжки через короткую и длинную скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.
- Прыжки через скакалку 35-40 с.
- Прыжки с поворотом на 270 и 360 гр.
- Опорный прыжок через гимнастический козел (высотой 90 см).
- Лазанье по канату в три приема.

- Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
- Лазанье по гимнастической стенке, одноименными и разноименными способами, наклонной гимнастической скамейке (стоя).
- Варианты вращения обруча.

**Учащиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Веси наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения, перестроение из одной шеренги в три;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; из положения лежа на спине «мост», из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из упора присев в группировке кувырок вперед до упора присев;
- Выполнять прием самостраховки - падение на бок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по канату в три приема;
- Составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4-8 счетов;
- Составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4-8 счетов;
- Прыгать через короткую и длинную скакалку, через скакалку и в скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения;
- Выполнять вращение обруча правой и левой рукой.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

### 3. Легкая атлетика

- Техника бега на 30 м и 60 м с высокого старта.
- Техника финиширования;
- Техника челночного бега 3 x 10 м.
- Бег с барьерами.
- Техника метания мяча на дальность (со скрестным шагом).
- Метание мяча с разбега в вертикальную и горизонтальную цели.
- Прыжок в длину с прямого разбега, способом «согнув ноги».
- Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты, с поворотом
- Прыжок в длину с места.
- Полоса препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки на мячах – хопах.
- Броски и ловля набивного мяча в парах, тройках, по горизонтальной и вертикальной цели от 4-8 м, на дальность.
- Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- Беговые упражнения.
- Бег на 1000 м.

#### Учащиеся научатся:

- Технике низкого старта;
- Технике метания мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега;
- Пробегать дистанцию 30 м, 60 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Выполнять беговые упражнения: отталкивание стопой, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
- Выполнять подводящие упражнения: бег через предметы (для отработки частоты и длины шага), бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу;
- Выполнять бег из различных исходных положений;
- Технике барьерного бега (высота до 30 см);
- Прыгать в длину с места и с прямого разбега способом «согнув ноги»;
- Выполнять подготовительные, подводящие упражнения для прыжков в длину;
- Прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимальный результат;
- Выполнять подготовительные, подводящие упражнения для прыжков в высоту;
- Прыгать с доставанием подвешенного мяча, с высоты, с поворотом в воздухе на 90-180 гр. и приземлением точно в квадрат;
- Прыгать на мячах – хопах;

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) в парах, тройках, по горизонтальной и вертикальной цели от 4-8 м, на дальность, правой и левой рукой;
- Выполнять метание мяча на точность с разбега в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность со скрестным шагом;
- Выполнять подготовительные и подводящие упражнения для метания мяча;
- Проходить полосу препятствий.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные
- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении
- бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Лыжная подготовка**

- Одноопорное скольжение.
- Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок.

- Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
- Повороты на лыжах переступанием на выкате со склона.
- Торможение и повороты «упором», «плугом».
- Подъем «лесенкой» и «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- Торможение «плугом».
- Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Быстрый лыжник», «Пустое место», «По местам».
- Спуск на лыжах со склона в высокой, средней стойке.
- Прохождение 1 км в соревновательном темпе.
- Прохождение дистанции до 2,5-3 км в равномерном темпе.

**Учащиеся научатся:**

- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием на выкате со склона;
- Выполнять работу палками на подъеме и на спуске (при торможении)
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в соревновательном темпе до 1 км;
- Проходить на лыжах до 2,5-3 км в равномерном темпе;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «лесенкой»;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные и спортивные игры**

- Спортивная игра «Футбол».
- Подвижная игра «Перестрелка».
- Футбольные упражнения.

- Футбольные упражнения в парах.
- Подвижная игра «Осада города», «Салки», «Попади в цель».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Эстафеты с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Пионербол».
- Подготовка к волейболу.
- Спортивная игра «Волейбол».
- Знакомство с баскетболом.
- Спортивная игра «Баскетбол».
- Спортивная игра «Футбол».
- Подвижная игра «Флаг на башне», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».

**Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять футбольные упражнения, остановка катящегося и летящегося мяча, удары по мячу, эстафеты с ведением мяча между стоек, жонглирование мячом;
- Выполнять правила игры в мини-футбол;
- Выполнять стойку волейболиста;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами и нижнюю подачу;
- Выполнять правила игры в волейбол;
- Выполнять стойку баскетболиста;
- Выполнять бросок мяча в движении после его ловли;
- Выполнять повороты на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- Выполнять передачу мяча одной рукой и прием двумя руками;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам;
- Участвовать в эстафетах;
- Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.3)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	5,8 с и меньше	5,9 - 6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3 – 6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3Х10 м	9,5 с и меньше	9,6 – 10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10,0 – 10,4 с	10,5 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Метание мешочка (мяча) на дальность	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6 см и более	От 0 до +5 см	Менее 0 см	+6 см и более	От 0 до +5 см	Менее 0 см
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19 – 15 раз	Менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	Менее 14 раз
Вис на время	70 с и больше	40 - 60 с	0-39 с	70 с и больше	40 - 60 с	0-39 с

Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	13 – 20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13 – 20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 – 131 см	130 см и ближе	143 см и дальше	142 – 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м на время	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с- 6 мин	6 мин 1 с и больше	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31 с--7мин	7 мин 1 с и больше
Ходьба на лыжах на время 1 км	8 мин и меньше	8 мин 1с – 8мин30с	8 мин 31 с и больше	8 мин 30 с и меньше	8 мин 31с-9 мин	9 мин 1с и больше

## 4КЛАСС

### Личностные результаты

- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- положительное отношение к урокам физкультуры, к обучению, к школе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки набезопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты

- 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры компьютера, фиксировать (записывать) результаты измерения величин и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу 4 класса**

**иметь представление:**

#### **1. Знания о физической культуре**

- ⊕ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ⊕ История возникновения и развития физической культуры.
- ⊕ Подготовка мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ⊕ Способы регулирования физической нагрузки.
- ⊕ Последовательность выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.
- ⊕ Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
- ⊕ Спортивная игра «Футбол».
- ⊕ Зарядка.

- Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- Физкультминутка.

#### **Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Самостоятельно организовывать активный отдых и досуг;
- Определять достаточную физическую нагрузку;
- Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки, физкультминуток.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Прочному усвоению основ знаний, определенных учебной программой по физической культуре;
- Освоению системы базовых способов двигательной деятельности, указанных в учебной программе;
- Достижению установленных учебной программой норм физического развития и физической подготовленности;
- Сформированности постоянного положительного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

#### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивания и отжимания.
- Вис на время.
- Акробатические упражнения из 5-6 элементов.
- Упражнения в равновесии.
- Висы и упоры.

- Лазанье по гимнастической стенке, забору одноименными и разноименными способами, перелезание через препятствия высотой до 1 м.
- Полоса препятствий (3-4 препятствия).
- Прыжки через короткую и длинную скакалку в течении 35-40 с.
- Лазанье по канату в два и три приема.
- Круговая тренировка.
- Вращение обруча левой и правой рукой.
- Опорный прыжок через гимнастический козел (высотой 95 см).

**Учащиеся научатся:**

- Выполнять строевые упражнения;
- Передвигаться в колонне с изменением дистанции в разном темпе противходом и по диагонали; выполнять упражнения в следующей последовательности: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, всего тела;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами, вис согнувшись, прогнувшись;
- Выполнять акробатические упражнения: из упора присев кувырок вперед и назад в упор присев, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в стойку на коленях, основная стойка, «мост» из положения лежа с помощью или самостоятельно;
- Выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне с движениями рук и ног, с выполнением различных заданий;
- Выполнять опорный прыжок через гимнастический козел (высотой 95 см);
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, забору одноименными и разноименными способами, перелезание через препятствия высотой до 1 м.
- Преодоление полосы препятствий (3-4 препятствий);
- Лазанье по канату в два и три приема;
- Прыгать через короткую и длинную скакалку в течении 35-40 с.
- Крутить обруч левой и правой рукой;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;

- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
- 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;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

### 3. Легкая атлетика

- Бег на 30 м, 60 м с высокого старта.
- Челночный бег 3 х 10м.
- Техника низкого старта.
- Бег на 30м, 60 м с низкого старта.
- Прыжок в длину с разбега.
- Метание малого мяча с места в цель, на дальность с 8 шагов разбега.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Броски набивного мяча из различных исходных положений на дальность и вверх.
- Беговые упражнения.
- Бег на 1000 м.

### Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60 м на время;

- Выполнять технику высокого и низкого старта;
- Выполнять челночный бег;
- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять подготовительные и подводящие упражнения для бега;
- Выполнять метание малого мяча с места в цель и на дальность с 8 шагов разбега, способом «из-за спины через плечо»;
- Прыгать в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;
- Выполнять подготовительные и подводящие упражнения для прыжков в длину;
- Прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- Выполнять подготовительные и подводящие упражнения для прыжков в высоту;
- Проходить усложненную полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой на дальность и вверх;
- Пробегать дистанцию 1000 м;
- Передавать эстафетную палочку.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;

- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

- Попеременный двухшажный ход.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Торможение и повороты «упором», «плугом».
- Повороты переступанием в движении.
- Подъем «лесенкой» и «елочкой».
- Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Лыжный поезд», «Быстрый лыжник», «Подними предмет».
- Прохождение дистанции 1 км в соревновательном темпе.
- Прохождение дистанции до 4 км на лыжах.

#### **Учащиеся научатся:**

- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одновременным одношажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием в движении и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах дистанцию 1 км в соревновательном темпе.
- Прохождение дистанции до 4 км на лыжах в удобном для себя темпе;
- Выполнять торможение и повороты «упором», «плугом».
- Выполнять подъем на склон «елочкой», «лесенкой»;
- Выполнять спуски со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

## 5. Подвижные и спортивные игры

- Техника паса в футболе.
- Футбольные упражнения.
- Спортивная игра «Футбол».
- Повороты на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
- Передача мяча одной рукой и прием двумя руками.
- Бросок мяча с места, в движении после его ловли.
- Баскетбольные упражнения.
- Спортивная игра «Баскетбол».
- Подвижная игра «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
- Подвижная игра «Осада города».
- Передачи мяча через волейбольную сетку.
- Нижняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками;
- Волейбольные упражнения.
- Подвижная игра « Пионербол».

### Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять в футболе остановку катящегося и летящегося мяча, удары по мячу, эстафеты с ведением мяча между стоек, жонглирование мячом;
- Игать в мини-футбол;
- Выполнять в баскетболе повороты на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, ловля и передача мяча двумя руками от груди, передачу мяча одной рукой и прием двумя руками, бросок мяча с места, бросок мяча в движении после его ловли.
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Игать мини-баскетбол;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, прямую нижнюю подачу, прием мяча снизу двумя руками;
- Участвовать в эстафетах;
- Игать в подвижные игры.

### Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл.4)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м	5,5с и меньше	5,5 - 6,0 с	6,1 с и больше	6,0 с и меньше	6,1 – 6,3 с	6,4 с и больше
Бег на 60 м	10,3 с и меньше	10,4 – 10,8 с	10,9 с и больше	10,6 с	10,7 -11,1 с	11,2 с и меньше
Челночный бег 3Х10 м	9,0 с и меньше	9,1 – 9,4 с	9,5 с и больше	9,4 с и меньше	9,5 – 9,9 с	10,0 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 и меньше попадания из 6 бросков
Метание мешочка (мяча) надальность	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м
Наклон вперед из положения стоя	+7 см и более	От 0 до +6 см	Менее 0 см	+7 см и более	От 0 до +6 см	Менее 0 см
Подтягивание в висе (м.) и подтягивания на низ.перекладине(дев.)	4 раз и более	2 - 35 раз	1 раз и менее	18 раз и более	8 - 13раз	4 раза и менее

Вис на время	71 с и больше	60 - 70 с	0-59 с	71 с и больше	60 - 70 с	0-59 с
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	16 – 20 раз	Менее 15 раз	21 раз и более	16 – 20 раз	Менее 15 раз
Прыжок в длину с места	160 см и дальше	145 – 159 см	144 см и ближе	152 см и дальше	137 – 151 см	136 см и ближе
Бег 1000 м на время	5 мин и меньше	5 мин 1 с- 5мин30 с	5 мин 31 с и больше	65мин 30 с и меньше	5 мин 31 с--6мин	6 мин 1 с и больше
Ходьба на лыжах на время 1 км	7 мин 30 с и меньше	7 мин 31с – 8мин	8 мин 1 с и больше	8 мин и меньше	8 мин 1с- 8мин30с	8 мин 31с и больше

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

*Методы организации урока:*

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

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

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

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

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

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

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

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить и углубить полученные на уроках знания, создаёт условия для творческого развития детей, формирования позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия и реализовывать планы, вести поиск и систематизировать нужную информацию.

### 1 класс

Режиму дня – мы друзья.

Физкультминутки и физкультпаузы.

### 2 класс

Комплексы утренней зарядки и их выполнение в соответствии с изученными правилами.

Здоровый образ жизни – это здорово!

Физические качества человека

### **3 класс**

«Мир спорта моими глазами»

«Подвижные игры»

Виды спорта.

### **4 класс**

Физическая культура – здоровые дети!

Физкультура и спорт в жизни человека.

Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### **1. Знания о физической культуре.**

##### **1.1. 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. Ритм и темп.

##### **1.2. Из истории физической культуры.**

Возникновение физической культуры и спорта. Что такое физическая культура. Зарождение Олимпийских игр.

##### **1.3. Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

#### **2. Способы физкультурной деятельности.**

##### **2.1. Самостоятельные занятия.**

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

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

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).

## **2.3. Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1. 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.

### **4. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **4.1. 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.

**4.2. Подвижные, национальные игры народов РТ** - «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Название и правила игр, инвентарь, организация. Правила проведения и безопасность

#### **4.3. Футбол мини-футбол)**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно-тренировочные игры.

#### **4.4. Баскетбол (мини-баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

#### **4.5. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

#### **4.6. Гимнастика с основами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня; навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные упражнения: шаг с присеком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

#### **4.7. Легкая атлетика.**

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, по счету учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный медленный бег до 3 мин. Кросс до 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 90 гр.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега с 3-4 шагов (место отталкивания не обозначено) и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-4 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх на дальность.

#### **4.8. Лыжные гонки.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, торможения. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

#### **4.9. Плавание.**

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Согласно СанПиН 242 1178-02 обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

### **2 КЛАСС**

#### **1. Знания о физической культуре.**

##### **1.1. Физическая культура**

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

##### **1.2. Из истории физической культуры.**

Легенды об Олимпийских играх. Как появились Олимпийские игры?

##### **1.3. Физические упражнения.**

Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные.

##### **2. Способы физкультурной деятельности.**

###### **2.1. Самостоятельные занятия.**

Разминка. Задачи и последовательность выполнения упражнений разминки. Дневник самоконтроля.

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

Как устроен организм?(основные органы, скелет, кости и мышцы)

###### **2.3. Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **3. Физическое совершенствование**

##### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии; для развития мышц ног. Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Утренняя гимнастика (зарядка). Режим дня. Первая помощь самому себе.

## **4. Спортивно- оздоровительная деятельность.**

### **4.1.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.

### **4.2.Футбол(мини- футбол)**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

### **4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

### **4.4. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### **4.5. Гимнастика с основами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; кувырок вперед; стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гору матов и

гимнастическую скамейку. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня; навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные упражнения: шаг с присоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Выполнение различных танцевальных движений из татарских народных танцев.

#### **4.6. Легкая атлетика.**

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, по счету учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 90 гр.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега с 3-4 шагов (место отталкивания не обозначено) и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 3-4 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх на дальность.

#### **4.7. Лыжные гонки.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, торможения. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

#### **4.8. Плавание.**

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

### **3 КЛАСС**

#### **1. Знания о физической культуре.**

##### **1.1. Физическая культура**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, плаванию; во время прогулок, походов.

##### **1.2. Из истории физической культуры.**

Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме.

### **1.3. Физические упражнения.**

Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные.

### **2. Способы физкультурной деятельности.**

#### **2.1. Самостоятельные занятия.**

Разминка. Задачи и последовательность выполнения упражнений разминки. Дневник самоконтроля.

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

Значение осанки для здоровья и внешнего вида человека. Двигательная активность. Органы пищеварения. Органы дыхания и кровообращения.

#### **2.3. Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии; для развития мышц ног. Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Утренняя гимнастика (зарядка). Режим дня. Первая помощь самому себе.

### **4. Спортивно- оздоровительная деятельность.**

#### **4.1.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.

#### **4.2.Футбол(мини- футбол)**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

#### **4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

#### **4.4. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

#### **4.5. Гимнастика с основами акробатики.**

*Строевые приемы и упражнения.* Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-2 классах. Размыкание и смыкание в шеренги приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступами.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по наклонной скамейке и перелезание одноименными и разноименными способами; по канату в два и три приема. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения в равновесии на бревне или гимнастической скамейке; ходьба по бревну (высота 50 см) разными способами, с поворотами. Комбинация упражнений на бревне (высота до 1 м); ходьба; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; сосокок спрыгиванием в полуприсед на гимнастический мат. Произвольная комбинация упражнений.

*Упражнения на перекладине.* Висы, упоры, перевороты, обороты, размахивания и сосококи. *Акробатические упражнения.*

*Опорный прыжок «вскок в упор стоя на коленях и сосокок ноги врозь через гимнастический козел (высота 90 см) в ширину».*

#### **4.6. Легкая атлетика.**

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук, по счету учителя, коротким, средним и длинным шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 30-40 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» 15-30 м, «Встречная эстафета» 10-20 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Метание: малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с 4-5 м. Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

#### **4.7. Лыжные гонки.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Передвижение на: попеременный двухшажный ход; торможение

«плугом»; подъем «полуелочкой»; подъем «лесенкой»; поворот переступанием на выкате со склона. Передвижение на лыжах до 2.5 км – 3 км, в соревновательном - до 1 км.

#### **4.8. Плавание.**

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

### **4 КЛАСС**

#### **1. Знания о физической культуре.**

##### **1.1. Физическая культура**

Первая помощь при остановке сердца. Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при ушибах.

##### **1.2. Из истории физической культуры.**

Возникновение первых соревнований. Зарождение первых Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. История физической культуры в России.

##### **1.3. Физические упражнения.**

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **2. Способы физкультурной деятельности.**

##### **2.1. Самостоятельные занятия.**

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

##### **2.2. 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. Нервная система человека. Эмоции и здоровье.

##### **2.3. Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### **3. Физическое совершенствование**

###### **3.1. 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.

## **4. Спортивно - оздоровительная деятельность.**

### **4.1.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.

### **4.2.Футбол (мини- футбол)**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

### **4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

### **4.4. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правили игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### **4.5. Гимнастика с основами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по

наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор на коленях и сосок взмахом рук: с разбега через гимнастического козла.

Освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 гр и 180 гр; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; элементы народных танцев.

#### **4.6.Легкая атлетика.**

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук, по счету учителя, коротким, средним и длинным шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» 15-30 м, «Встречная эстафета» 10-20 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Метание: малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с 4-5 м. Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

#### **4.7. Лыжные гонки.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Приемы измерения пульса (во время и после нагрузок). Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.

Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### **4.8. Плавание.**

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

## ВОСПИТЫВАЮЩИЙ И РАЗВИВАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на освоение темы
	<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>16</b>
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по Т/Б № 010; 029. Вводный, первичный, инструктажи.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Инструктаж по Т/Б № 031; 032; 069; 070.	1
3	Техника челночного бега. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	1
4	Тестирование челночного бега 3х10 м	1
5	Разминка в движении. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	<i>Русская народная подвижная игра «Горелки»</i>	<b>1</b>
8	Метание мешочка (мяча) на дальность. Олимпийские игры	1
9	Метание мешочка (мяча) на дальность. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
10	Разминка в кругу. Ритм и темп. Формирование осанки: ходьба на носках.	1
11	<i>Подвижная игра «Мышеловка».</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<b>1</b>
12	Высокий старт. Личная гигиена человека	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка длину с места	1

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время. Возникновение физической культуры и первых соревнований	1
	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>9</b>
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент координации движений	1
20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент координации движений	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча. Олимпийские игры.	1
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай – упражнение начинай. Составление режима дня.	1
27	Подвижные игры. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой	1
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>	<b>21</b>
28	Перекаты. Инструктаж по Т/Б № 030; 031.	1
29	Разновидности перекатов	1
30	Техника выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок вперед	1
32	Стойка на лопатках. Мост.	1
33	Стойка на лопатках, мост-совершенствование.	1
34	Стойка на голове. Стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем	1
35	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1
36	Перелезание на гимнастической стенке	1
37	Висы на перекладине. Вис спиной к гимнастической стенке.	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки со скакалкой	1
40	Прыжки в скакалку . Ходьба по скакалке, натянутой на полу, бревну, лежащему на полу или скамейке; с различными положением рук, прямо, боком, с поворотами, перешагивание через набивные мячи, через веревочку.	1
41	Круговая тренировка	1
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастической перекладине	1
43	Вис прогнувшись на гимнастической перекладине	1
44	Переворот назад и вперед на гимнастической перекладине	1
45	Вращение обруча	1

46	Обруч: учимся им управлять	1
47	Круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка. Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Инструктаж по Т/Б № 028;031; 070.	1
50	Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51	Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
52	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
53	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
54	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
55	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
56	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1
57	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1
58	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
59	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
60	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
61	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
62	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
63	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
64	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
65	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
66	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	<b>Подвижные игры на материале баскетбола</b>	<b>6</b>
70	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	1
71	Броски и ловля мяча в парах	1
72	Ведение мяча	1
73	Ведение мяча в движении	1
74	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Белочка – защитница	1

75	Подвижные игры с мячом	1
	<b><i>Подвижные игры на материале волейбола</i></b>	<b>4</b>
76	Броски мяча через волейбольную сетку. Инструктаж по Т/Б № 029; 031; 069; 070.	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
79	Подвижная игра «Точно в цель». Выполнение простейших закаливающих процедур	1
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>14</b>
80	Тестирование виса на время	1
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
82	Тестирование прыжка в длину с места. Измерение роста, массы тела и окружности грудной клетки	1
83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
84	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
85	Техника метания на точность (разные предметы)	1
86	Тестирование метания малого мяча на точность	1
87	Беговые упражнения. Личная гигиена человека	1
88	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
89	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
90	Тестирование метания мешочка на дальность	1
91	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
93	Прыжки в высоту	1
	<b><i>Подвижные игры на материале футбола</i></b>	<b>4</b>
94	Подвижные игры для зала	1
95	Командные подвижные игры.	1
96	Подвижные игры с мячом.	1
97	Подвижные игры с мячом.	1
98	<b><i>Подвижная игра «Вышибалы через сетку»</i></b>	<b>1</b>
99	<i>Плавание. Техника безопасности на воде.</i>	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на

		освоение темы
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>17</b>
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по Т/Б № 010; 029. Вводный, первичный, инструктажи.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Инструктаж по Т/Б № 031; 032; 069; 070.	1
3	Техника челночного бега. Ходьба с включением широкого шага	1
4	Тестирование челночного бега 3х10 м. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1
5	Техника метания мешочка (мяча) на дальность. Значение утренней гимнастики	1
6	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
7	Упражнения на развитие координации движений. Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений.	1
8	Физические качества	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега. Дозировка физической нагрузки от внешних признаков утомления	1
12	Тестирование метания малого мяча на точность	1
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
15	Тестирование прыжка длину с места	1
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
17	Тестирование виса на время. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
	<b><i>Подвижные игры на основе футбола</i></b>	<b>4</b>
18	Подвижная игра «Точно в цель»	1
19	Подвижная игра «Точно в цель». Режим дня	1
20	Подвижная игра «Вышибалы ногами»	1
21	Подвижная игра «Вышибалы ногами»	1
	<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>	<b>5</b>
22	Ловля и броски малого мяча в парах	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Ведение мяча. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячом	1

27	<b>Подвижная игра «Воробы-вороны»</b>	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
28	Кувырок вперед. Инструктаж по Т/Б № 030; 031.	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Кувырок вперед с разбега	1
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
32	Стойка на лопатках, 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.	1
33	Круговая тренировка. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и передвижение по гимнастической скамейке. Лазанье с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1
36	Различные виды перелезаний. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Круговая тренировка. Упоры. Без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лежа (на перекладине, полу, гимнастической скамейке, бревне).	1
39	Прыжки в скакалку. Прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево),	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1
43	Переворот назад и вперед на перекладине. Седы. Углом, ноги врозь, на пятки	1
44	Комбинации на гимнастической перекладине. Подтягивание. Из седа ноги врозь, из виса лежа, из виса.	1
45	Вращение обруча	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Инструктаж по Т/Б № 028;031; 070.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	1

53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
55	Торможение падением на лыжах с палками	1
56	Торможение падением на лыжах с палками	1
57	Прохождение дистанции на лыжах 1 км	1
58	Прохождение дистанции на лыжах 1 км	1
59	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
60	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
61	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
62	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
63	Подъем на склон «ёлочкой»	1
64	Подъем на склон «ёлочкой»	1
65	Передвижение на лыжах змейкой	1
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
67	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км	1
68	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>		7
70	Броски и ловля мяча в парах	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
72	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
73	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
74	Эстафеты с мячом	1
75	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
76	Круговая тренировка	1
<b><i>Подвижные игры</i></b>		2
77	Подвижные игры «Охотники и зайцы», «Салки»	1
78	Подвижные игры «Командные хвостики», «Вышибалы»	1
<b><i>Подвижные игры на основе волейбола</i></b>		5
79	Броски мяча через волейбольную сетку. Инструктаж по Т/Б № 029; 031; 069; 070.	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1

83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>18</b>
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85	Бросок набивного мяча из-за головы	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Подвижные игры для зала	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Бег на 1000 м	1
102	<i>Плавание. Техника безопасности на воде.</i>	1
	<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>102</b>

### 3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на освоение темы
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>15</b>
1	Организационно-методические указания. Вводный, первичный инструктажи. Инструктаж по Г/Б №010; 029. Составление режима дня.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1

3	Техника челночного бега. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
4	Тестирование челночного бега 3х10 м Бег в режиме большой интенсивности	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15—20 см)	1
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
13	Тестирование прыжка в длину с места.	1
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
15	Тестирование виса на время	1
<b><i>Спортивная игра «Футбол»</i></b>		<b>6</b>
16	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
17	Спортивная игра «Футбол»	1
18	Футбольные упражнения	1
19	Футбольные упражнения в парах	1
20	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
21	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
<b><i>Подвижные игры</i></b>		<b>6</b>
22	Подвижная игра «Перестрелка»	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
25	Закаливание.Подвижная игра «Подвижная цель».	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>		<b>21</b>
27	Инструктаж по Т/Б № 030; 031. Кувырок вперед. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1

28	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Равновесие типа «ласточки» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
29	Варианты выполнения кувырка вперед. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1
30	Кувырок назад	1
31	Кувырки. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове	1
34	Стойка на руках. Упражнения на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.	1
35	Круговая тренировка	1
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
38	Прыжки в скакалку	1
39	Прыжки в скакалку в тройках	1
40	Лазание по канату в три приема	1
41	Круговая тренировка. Выпады и полушаги на месте.	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	1
44	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги	1
45	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Круговая тренировка. Комплексы дыхательных упражнений.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по Т/Б № 028, 031, 070.	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с	1

	ускорениями	
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, в движении, прыжком с опорой на палки.	1
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
59	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
60	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
65	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
66	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км	1
67	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км	1
68	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b><i>Спортивная игра «Баскетбол»</i></b>		8
69	Знакомство с баскетболом	1
70	Броски и ловля мяча в парах	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
72	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
73	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
74	Эстафеты с мячом	1
75	Спортивная игра «Баскетбол»	1
76	Спортивная игра «Баскетбол»	1
<b><i>Подвижные игры</i></b>		2
77	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
78	Прыжки на мячах-хопах	1
<b><i>Спортивная игра «Волейбол»</i></b>		5
79	Броски мяча через волейбольную сетку. Инструктаж по Т/Б №029; 031; 070	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Волейбол как вид спорта	1

82	Подготовка к волейболу	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>16</b>
84	Броски набивного мяча способом от «груди» и «снизу»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте	1
93	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1
94	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
95	Тестирование метания малого мяча на точность	1
96	Беговые упражнения. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку	1
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
98	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
99	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
100	<b><i>Спортивная игра «Футбол»</i></b>	1
101	Бег на 1000 м	1
102	Плавание. Влияние плавание на организм человека. Способы плавания. Подводящие упражнения: входжение в воду, передвижение по дну бассейна.	1
	<b>ИТОГО:</b>	102

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на освоение темы
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>15</b>

1	Организационно-методические указания. Вводный, первичный инструктажи. Инструктаж по Т/Б №010; 029. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1
3	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
4	Тестирование челночного бега 3х10 м. Равномерный 6 минутный бег.	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Бег с горки в максимальном темпе.	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1
8	Прыжок в длину с разбега	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
13	Тестирование прыжка длину с места	1
14	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
15	Тестирование виса на время	1
	<b><i>Подвижные игры на основе футбола</i></b>	<b><i>3</i></b>
16	Техника паса в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17	Спортивная игра «Футбол». Остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.	1
18	Контрольный урок по футболу	1
	<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>	<b><i>9</i></b>
19	Броски и ловля мяча в парах, специальные передвижения без мяча	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча, броски мяча в корзину.	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча. Подвижные игры разных народов.	1
25	Упражнения с мячом	1

26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
28	Инструктаж по Т/Б № 030; 031. Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
31	Кувырок назад. Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Круговая тренировка. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами	1
33	Стойка на голове и на руках	1
34	Гимнастические упражнения. Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Акробатические комбинации: кувырок вперёд 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.	1
35	Гимнастические упражнения. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях	1
36	Висы. Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги.	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя)	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Усложненная полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
45	Знакомство с опорным прыжком	1
46	Опорный прыжок	1
47	Вращение обруча. Жонглирование малыми предметами.	1
48	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей: локальное развитие мышц туловища с использованием веса	1

	тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по Т/Б№029; 031; 070	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
56	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке	1
57	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет».	1
65	Прохождение дистанции на лыжах 2 км	1
66	Прохождение дистанции на лыжах 2 км	1
67	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски и торможения.	1
68	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски и торможения.	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>9</b>
70	Ведение мяча правой (левой) в движении	1
71	Ведение мяча с изменением направления	1
72	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	1
73	Броски и ловля мяча в парах	1
74	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
75	Ловля и передача мяча в движении.	1
76	Броски мяча в цель (щит).	1

77	Баскетбольные упражнения	1
78	Спортивная игра «Баскетбол»	1
	<b><i>Подвижные игры на основе волейбола</i></b>	<b>5</b>
79	Инструктаж по Т/Б № 029; 031; 070.Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча; подача мяча	1
82	Волейбольные упражнения. Приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>17</b>
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Баскетбольные упражнения. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
95	Физкультминутка. Гимнастика для глаз.	1
96	Беговые упражнения. Бег с ускорением из разных исходных положений	1
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
98	Тестирование челночного бега 3х10 м	1
99	Тестирование метания мешочка на дальность	1
100	Бег на 1000м	1
101	Спортивные игры. Футбол.	1
102	Плавание. Техника безопасности на воде. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>