

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Мичуринск Тамбовской области

Принята на заседании
Научно – методического Совета и
рекомендована к утверждению

Протокол от « 27 » 08 2021 г
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
Т. В. Шишкина
Приказ от « 1 » 09 2021 г
№ 202



**Рабочая программа
учебного курса
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов
на 2021 – 2025 уч. год**

Срок реализации: 4 года.
Разработчик:
Пузина Светлана Анатольевна
Борисова Ольга Александровна

Мичуринск
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана для обучающихся 1 – 4 классов на основе следующих документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) (часть 2, статья 12, 16);

Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»);

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28);

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2);

Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);

Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2010 г.);

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Мичуринска Тамбовской области;

Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Мичуринска Тамбовской области;

Положение о разработке и утверждении рабочих программ, учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС общего образования в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Мичуринска Тамбовской области.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ.

Учебно-методический комплект

Учебник для общеобразовательных учреждений. Лях В. И., Физическая культура. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа предполагает применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При организации процесса обучения в рамках данной программы используется цифровая образовательная платформа <https://resh.edu.ru/>.

Программа учебного курса «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч. в соответствии с учебным планом ОУ.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
Легкая атлетика	22 (10+12)	24 (12+12)	24 (12+12)	24 (12+12)
Подвижные игры (с элементами волейбола)	10	10	10	10
Гимнастика с элементами акробатики	12	10	10	10
Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	10	12	12	12
Подвижные игры (с элементами баскетбола)	12	12	12	12
Всего:	66	68	68	68

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые предметные результаты освоения программы по «Физической культуре»

1 класс

1. Знания о физической культуре

В результате изучения учащиеся **научатся:**

- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды упражнений, которые выполняют атлеты, соревнования, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Следить за своей осанкой;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся **получат возможность научиться:**

- Составлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физическую культуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся **научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на вытянутые руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две, три, четыре колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять ОРУ разной направленности;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять различные висы на перекладине на время;
- Выполнять упражнения в процессе круговой тренировки;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять метание малого мяча на дальность, на точность;
- Технике выполнения прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС;
- 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;

- Развивать координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю, передачу и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- 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;
 - Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
 - 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 ТБ во время подвижных игр;
 - Выявлять ошибки в процессе игровых действиях;
 - Развивать основные физические качества;
 - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Планируемые предметные результаты освоения программы по «Физической культуре»

2 класс

1. Знания и о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Характеризовать показатели физического развития и показатели физической подготовленности.
- Измерять показатели развития физических качеств.
- Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, плоскостопия;
- Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Учащиеся получают 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 физических упражнений.

2. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»;
- Выполнять ОРУ с мешочками, скакалками, обручами, гантелями, с гимнастической палкой;
- Выполнять ОРУ, направленные на развитие силы, координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек.;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Выполнять упражнения в процессе круговой тренировки;
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание ОРУ с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений;

- Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие основных физических качеств;
- Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику, помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м, 60 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять метание на дальность, на точность;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Пробегать дистанцию до 1,5 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику лёгкоатлетических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать технику лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Соблюдать правила ТБ при выполнении лёгкоатлетических упражнений.

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Выполнять передвижение на лыжах попеременно-духшажным ходом;
- Выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- Выполнять подъем на пологий склон «полуелочкой», «елочкой», и спуск в основной стойке;
- Выполнять торможение «плугом»;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременно-духшажного хода;
- Развивать выносливость, координацию движений, силу при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

5. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры различной направленности;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча различными способами;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах без предметов, с предметами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, судействе;
- 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Развивать основные физические качества;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Планируемые предметные результаты освоения программы по «Физической культуре»

3 класс

1. Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Характеризовать показатели физического развития и показатели физической подготовленности.
- Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
- Измерять ЧСС и контролировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений и развития физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств;
- Вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения гимнастических упражнений;
- Выполнять ОРУ в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- 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, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать в скакалку в парах, тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физической подготовленности и выявлять прирост в течение учебного года;
- Вести дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Бегать с максимальной скоростью дистанцию 60 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание»;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность, на дальность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Описывать технику лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать технику лёгкоатлетических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лёгкоатлетических упражнений
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении лёгкоатлетических упражнений;

- Соблюдать правила ТБ при выполнении лёгкоатлетических упражнений.

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Проходить на лыжах до 2 км;
- Подниматься на склон «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Развивать выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Соблюдать 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

Учащиеся научатся:

- Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в пионербол, минибаскетбол.

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;
- Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Развивать основные физические качества.

**Планируемые предметные результаты освоения программы
по «Физической культуре»
4 класс**

1. Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений;
- Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, скорости, выносливости;
- Контролировать ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- Отбирать и составлять комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- Характеризовать разделы учебной программы: лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка, их значение для растущего организма;
- Анализировать ответы своих сверстников;
- Соблюдать режим дня в процессе обучения во вторую смену.

2. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, равновесия;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;

- Выполнять опорный прыжок через козла различными способами;
- Лазать по канату в два и три приема;
- Выполнять ОРУ на месте, в движении, гимнастическими палками, с мячами, скакалками, обручами, у гимнастической стенке, на скамейке, на матах;
- Подтягиваться, отжиматься;
- Самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Характеризовать акробатические упражнения, упражнения на снарядах, гимнастические упражнения прикладного характера;
- Правилам тестирования гимнастических упражнений;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- 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;
- Вести дневник самоконтроля;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений;
- Развивать основные физические качества.

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м;
- Метать мяч на дальность и на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м равномерным темпом;
- Выполнять максимальный бег в линейных, во встречных, в круговых эстафетах.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лёгкоатлетических упражнений;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- Соблюдать правила ТБ при выполнении лёгкоатлетических упражнений.

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах с чередованием изученных ходов во время передвижения по дистанции;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Проходить на лыжах до 2 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС и изменять скорость;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Развивать выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

- Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- Выполнять передачи, броски, ведения мяча различными способами, составляя комбинации;
- Выполнять стойку и перемещения баскетболиста и волейболиста;
- Выполнять дриблинг с мячом;
- Играть в пионербол, минибаскетбол.

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;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Осваивать технические и тактические действия из спортивных игр;
- Развивать основные физические качества.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 класс

Физ. способ.	тест	возраст	Уровень (девочки)		
			высокий	средний	низкий
<i>скорость</i>	бег 30 м (с)	7	5,8 – 6,3	6,4 – 7,5	7,6 – 7,8
		8	5,6 – 6,1	6,1 – 7,2	7,3 – 7,5
		9	5,3 – 5,9	6,0 – 6,9	7,0 – 7,2
		10	5,2 – 5,5	5,6 – 6,5	6,6 – 6,8
<i>координация</i>	челночный бег 3x10 м (с)	7	10,2 – 10,5	10,6 – 11,3	11,4 – 11,7
		8	9,7 – 10,0	10,1 – 10,7	10,8 – 11,2
		9	9,3 – 9,6	9,7 – 10,3	10,4 – 10,7
		10	9,1 – 9,4	9,5 – 10,4	10,5 – 10,8
<i>скоростно-силовые</i>	прыжок в длину с места (см)	7	150 - 140	130 - 110	105 - 85
		8	155 - 145	140 - 125	120 - 90
		9	160 - 155	150 - 135	130 - 110
		10	170 - 160	155 - 140	135 - 120
<i>силовые</i>	подтягивание на высокой (м), на низкой (д) (раз)	7	12 - 9	8 - 4	3 - 2
		8	14 - 11	10 - 6	5 - 2
		9	16 - 12	11 - 7	6 - 2
		10	18 - 14	13 - 8	7 - 3
<i>гибкость</i>	наклон вперед	7	5 и менее	6 - 9	10 и более
		8	5	6 - 9	10
		9	5	6 - 9	10
		10	6	7 - 10	11
<i>выносливость</i>	бег 6 минут (м)	7	900 - 850	800 - 600	550 - 500
		8	950 - 900	850 - 650	600 - 550
		9	1000 - 950	900 - 700	650 - 600
		10	1050 - 1000	950 - 750	700 - 650

Физ. способ.	тест	возраст	Уровень (мальчики)		
			высокий	средний	низкий
<i>скорость</i>	бег 30 м (с)	7	5,6 – 6,1	6,2 – 7,3	7,4 – 7,5
		8	5,4 – 5,9	6,0 – 7,0	7,1 – 7,2
		9	5,1 – 5,6	5,7 – 6,7	6,8 – 6,9
		10	5,1 – 5,5	5,6 – 6,5	6,6 – 6,7
<i>координация</i>	челночный бег 3x10 м	7	9,9 – 10,2	10,3 – 10,8	10,9 – 11,2
		8	9,1 – 9,4	9,5 – 10,0	10,1 – 10,4
		9	8,8 – 9,2	9,3 – 9,9	10,0 – 10,3

	(с)	10	8,6 – 8,9	9,0 – 9,5	9,6 – 9,9
<i>скоростно-силовые</i>	прыжок в длину	7	155 – 140	135 – 115	100 – 80
	места (см)	8	165 – 150	145 – 125	120 – 100
		9	175 – 155	150 – 130	125 – 100
		10	185 – 165	160 – 140	130 – 110
<i>силовые</i>	подтягивание на высокой (м), на низкой (д) (раз)	7	4	3 – 2	1
		8	4	3 – 2	1
		9	5	4 – 3	2 – 1
		10	5	4 – 3	2 – 1
<i>гибкость</i>	наклон вперед	7	2 и менее	3 – 5	6 и более
		8	2	3 – 5	6
		9	2	3 – 5	6
		10	3	4 – 6	8
<i>выносливость</i>	бег 6 минут (м)	7	1100 – 950	900 – 750	700 – 600
		8	1150 – 900	950 – 800	750 – 650
		9	1200 – 1050	1000 – 850	800 – 700
		10	1250 – 1000	1050 – 900	850 – 750

Содержание программы
1 класс - 68 часов, 2 часа в неделю

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний	В процессе занятий	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать и сравнивать их со стандартами.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
2	Лёгкая атлетика	10+12 ч	
	Беговые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
	Прыжковые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

			<p>разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски, метание		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность, в цель с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику метания мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении метания мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.</p>
3	Подвижные игры	10+12 ч	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
4	Гимнастика с основами акробатики	12 ч	
	Организующие команды и приемы		<p>Уметь: выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>

			Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	Акробатические упражнения		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
	Снарядная гимнастика		Уметь: лазать по канату; опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
	Гимнастические упражнения прикладного характера		Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
5	Лыжная подготовка	10 ч	Уметь: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;

			<p>передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Уметь: выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p>
--	--	--	--

Учебно-тематическое планирование 1 класс

№	Темы разделов	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Вид контроля
	Основы знаний	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на организм.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.</p>	В процессе занятий	Текущий
1	Легкая атлетика		10	
		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. П/ игра «Два мороза».	1	Текущий
2		Ходьба и бег. П/ игра «Вызов номеров».	1	Текущий
3		Бег с ускорением. П/ игра «Вызов номеров».	1	Текущий
4		Бег с максимальной скоростью. П/ игра «Вызов номеров».	1	Текущий
5		Разновидности ходьбы и бега. П/ игра «Гуси-лебеди».	1	Текущий
6		Виды прыжков на месте, в движении. П/ игра «Зайцы в огороде».	1	Текущий
7-8		Прыжок в длину с места. П/ игра «Салки».	2	Текущий
9		Метание малого мяча в цель. П/ игра «К своим флажкам».	1	Текущий
10		Метание малого мяча на заданное расстояние. П/ игра «Кто дальше бросит?»	1	Текущий
	Подвижные игры с волейбольным мячом		10	
11		Инструктаж по ТБ. Передача мяча в	1	Текущий

		парах. П/и «Салка - выручалка».		
12-13		Передача мяча от груди двумя руками. П/и «Гонка мячей».	2	Текущий
14		Передача мяча с отскоком. Встречные эстафеты.	1	Текущий
15-16		Передача мяча из-за головы. П/ и «Вызов номеров».	2	Текущий
17-18		Передача мяча через сетку. П/и «Собачка».	2	Текущий
19-20		Комбинации с мячом. П/и «Собачка».	2	Текущий
	Гимнастика с элементами акробатики		12	
21		Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке. П/и «Пройти бесшумно».	1	Текущий
22-23		Упражнение «мост», стойка на лопатках. П/и «Конники - спортсмены».	2	Текущий
24-25		Кувырок вперед. П/и «Конники - спортсмены».	2	Текущий
26		Кувырок в сторону. П/и «Ловкие ребята».	1	Текущий
27		Упражнения в равновесии. П/и «Змейка».	1	Текущий
28-29		Висы и упоры. П/ игра «Ниточка в иголочку».	2	Текущий
30		Лазание по гимнастической стенке. П/ игра «Прыжки по полоскам» .	1	Текущий
31-32		Лазание по канату в три приёма. П/ игра «Светофор».	2	Текущий
	Лыжная подготовка		10	
33		Инструктаж по ТБ. Строевые команды с лыжами. Ступающий шаг без палок. П/и «Не сбей палку».	1	Текущий
34		Ступающий и скользящий шаг без палок. П/и «Кто дальше?»	1	Текущий
35-36		Скользящий шаг без палок. П/и «Кто быстрее?»	2	Текущий
37-38		Повороты переступанием (веером). Размыкание в шеренге приставным шагом. П/и «На одной лыже».	2	Текущий
39-40		Техника подъема на склон ступающим шагом. Спуск в основной стойке. П/игра «Кто быстрее?»	2	Текущий
41		Передвижение на лыжах до 1 км. П/и «Попади снежком в цель».	1	Текущий
42		Подвижные игры на лыжах.	1	
	Подвижные игры баскетбольным мячом		12	

43		Инструктаж по ТБ. Передача мяча от груди двумя руками. Линейные эстафеты.	1	Текущий
44-45		Ведение мяча на месте, в движении. Эстафета «Передал, садись».	2	Текущий
46-47		Бросок мяча от груди в вертикальную цель. Эстафета «Вызов номеров»	2	Текущий
48-49		Передача, ведение, бросок мяча. Эстафеты с ведением мяча.	2	Текущий
50-51		Остановка после ведения по сигналу учителя. Эстафеты с мячом.	2	Текущий
52-53		Передача мяча по кругу, квадрату, со сменой мест. П/и «5 передач».	2	Текущий
54		Комбинации с мячом. П/и «5 передач».	1	Текущий
	Легкая атлетика		12	
55-56		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега. Линейные эстафеты.	2	Текущий
57		Бег с изменением направления. П/ игра «Кошки – мышки».	1	Текущий
58-59		Прыжок в длину с места. П/игра «Парашютисты».	2	Текущий
60-61		Бег на короткие дистанции. П/И «Кот и мыши».	2	Текущий
62-63		Многоскоки. П/ игра «Челночок».	2	Текущий
64-65		Метание мяча в цель. П/ игра «Горячая картошка».	2	Текущий
66		Метание мяча на дальность. П/ игра «Горячая картошка».	1	Текущий

2 класс - 68 часов, 2 часа в неделю

№	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний	В процессе занятий	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Характеризовать показатели физического развития и показатели физической подготовленности. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Измерять показатели развития физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
2	Лёгкая атлетика	10+12 ч	
	Беговые упражнения		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью

			<p>(до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
	Прыжковые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски, метание		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность, в цель с места из различных положений. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.</p>
3	Подвижные игры	12+12 ч	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять</p>

			эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
4	Гимнастика с основами акробатики	12 ч	
	Организующие команды и приемы		<p>Уметь: выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
	Акробатические упражнения		<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
	Снарядная гимнастика		<p>Уметь: лазать по канату; упражнения на гимнастической перекладине (подтягивание, висы).</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>

			гимнастических упражнений.
	Гимнастические упражнения прикладного характера		<p>Уметь: передвигаться по гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания, передвигаться по наклонной гимнастической скамейке, прыгать на скакалке.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
5	Лыжная подготовка	10 ч	<p>Уметь: выполнять передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный двухшажный ход, - спуски в основной стойке, - подъем «лесенкой», - торможение «плугом».

Учебно - тематическое планирование 2 класс

№	Темы разделов	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Вид контроля
	Основы знаний	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, подготовка инвентаря.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	В процессе обучения	Текущий
	Легкая атлетика		12	
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. П/ игра «Пятнашки».	1	Текущий
2-3		Бег с ускорением. П/игра «Пустое место».	2	Текущий
4-5		Челночный бег. П/игра «Вызов номеров».	2	Текущий
6-7		Прыжок в длину с места. П/игра «Салки с ленточками».	2	Текущий

8		Многоскоки. П/и «Кто дальше?»	1	Текущий
9-10		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Третий лишний».	2	Текущий
11-12		Метание малого мяча. П/игра «Ноги от земли».	2	Текущий
	Подвижные игры с волейбольным мячом		10	
13		Инструктаж по ТБ. Передача мяча в парах. П/и «Салки».	1	Текущий
14		Передача мяча от груди двумя руками. П/и «Гонка мячей».	1	Текущий
15-16		Передача мяча от плеча одной рукой. П/и «Передал - садись».	2	Текущий
17		Передача мяча из-за головы. П/ и «Ниточка в иголочку».	1	Текущий
18-19		Передача мяча через сетку. Встречные эстафеты.	2	Текущий
20		Подача мяча. П/и «Подай и попади».	1	Текущий
21-22		Комбинации с мячом. Игра в пионербол.	2	Текущий
	Гимнастика элементами акробатики		10	
23		Инструктаж по ТБ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1	Текущий
24		Стойка на лопатках. Кувырок вперед. П/ игра «Третий лишний».	1	Текущий
25-26		Кувырок вперед, переворот в сторону. П/ игра «Узнай, чей голосок».	2	Текущий
27-28		Висы и упоры. Подтягивание на перекладине. П/ игра «Быстро по местам»	2	Текущий
29		Лазание и перелезание. П/ игра «Змейка».	1	Текущий
30		Упражнения в равновесии. П/ игра «Лабиринт».	1	Текущий
31-32		Опорный прыжок на козла согнув ноги. П/ игра «Перетяни за черту».	2	Текущий
	Лыжная подготовка		12	
33		Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Строевые команды.	1	Текущий
34-35		Техника скользящего шага с палками. П/и «На одной лыже».	2	Текущий
36-37		Одновременный бесшажный ход. П/и «Кто дальше?»	2	Текущий
38-39		Одновременный одношажный ход без палок и с палками. П/и «Не сбей палку».	2	Текущий
40-41		Повороты переступанием в движении. П/и «Нарисуй солнышко».	2	Текущий

42-44		Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	3	Текущий
	Подвижные игры с баскетбольным мячом		12	
45		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте, в движении.	1	Текущий
46		Ловля и передача мяча от груди. П/и «Снайперы».	1	Текущий
47		Ловля и передача мяча от головы. Ведение мяча. П/игра «Мяч соседу».	1	
48		Ловля и передача мяча после ведения. П/игра «Передача мяча в колоннах».	1	Текущий
49		Ловля и передача мяча в колоннах. Ведение мяча. П/игра «Мяч соседу».	1	
50-51		Бросок мяча в кольцо с места. П/ игра «Поймай мяч».	2	Текущий
52-53		Передача мяча после ведения. П/ игра «Охотники и утки».	2	Текущий
54-55		Остановка после ведения. П/и «Подвижная цель».	2	Текущий
56		Комбинации из изученных упражнений. Эстафеты с мячом.	1	Текущий
	Легкая атлетика		12	
57-59		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	3	Текущий
60		Преодоление препятствий. П/и «Салки с ленточками».	1	Текущий
61		Техника бега в заданном коридоре. П/и «Курочки».	1	Текущий
62-64		Прыжок в длину с разбега. П/и «Ноги от земли».	3	Текущий
65		Прыжок в длину с места. П/и «Охотники и утки».	1	Текущий
66		Метание малого мяча в цель. П/и «Ловишки в кругу».	1	Текущий
67-68		Метание малого мяча на дальность. П/и «Ловишки в кругу».	2	Текущий

3 класс - 68 часов, 2 часа в неделю

№	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний	В процессе занятий	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития и показатели физической подготовленности.</p>

			<p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
2	Лёгкая атлетика	10+12	
	Беговые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
	Прыжковые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски, метание		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность, в цель с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику метания мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении метания мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.</p>

3	Подвижные игры	12+12	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	Подвижные игры с элементами баскетбола		<p>Уметь: владеть мячом (ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, перемещаться с мячом в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия с баскетбольным мячом.</p> <p>Осваивать технические действия с баскетбольным мячом.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий с баскетбольным мячом.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	Подвижные игры с элементами волейбола		<p>Уметь: перемещаться, владеть волейбольным мячом в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия с волейбольным мячом.</p> <p>Осваивать технические действия с волейбольным мячом.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий с волейбольным мячом.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
4	Гимнастика с основами акробатики	12	
	Организующие команды		Уметь: выполнять строевые команды.

	и приемы		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
	Акробатические упражнения		<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
	Снарядная гимнастика		<p>Уметь: лазать по канату; выполнять опорный прыжок через козла, упражнения на гимнастической перекладине (подтягивание, висы, перемахи).</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера		<p>Уметь: передвигаться по гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания, передвигаться по наклонной гимнастической скамейке, прыгать на скакалке.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
4	Лыжная подготовка	10	<p>Уметь передвигаться на лыжах:</p> <p>- одновременный двухшажный ход,</p>

			- чередование одновременного двухшажного и попеременным двухшажным, - поворот переступанием.
--	--	--	---

Учебно - тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Темы разделов	Тема и содержание урок	Кол-во часов	Вид контроля
	Основы знаний	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	В процессе занятий	Текущий
	Легкая атлетика		12	
1-2		Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. П/и «Салки».	2	текущий
3		Челночный бег. П/и «Выше ножки от земли».	1	текущий
4-5		Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по полоскам».	2	текущий
6-8		Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. П/и «Охотники и утки».	3	текущий
9-10		Метание малого мяча. П/и «День и ночь».	2	текущий
11-12		Бег с преодолением препятствий. П/и «Удочка».	2	текущий
	Подвижные игры с волейбольным мячом		10	
13		Инструктаж по ТБ. Передача мяча от груди двумя руками. П/и «Гонка мячей в колонне».	1	текущий
14		Передача мяча от плеча одной рукой. П/и «Передал - садись».	1	текущий
15		Передача мяча из-за головы П/и «По наземной мишени».	1	текущий
16-17		Передача мяча в парах через сетку. П/и «Подай и попади».	2	текущий
18-19		Подача мяча. Игра в пионербол.	2	текущий
20-		Комбинации с мячом. Игра в пионербол.	2	текущий

21				
22		Тактика игры. Игра в пионербол.	1	текущий.
	Гимнастика с элементами акробатики		10	
23		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. П/и «Удочка».	1	текущий
24		Кувырок вперёд, назад. П/и «Передал – садись».	1	текущий
25		Два кувырка вперёд слитно. Эстафеты.	1	текущий
26		Висы и упоры. П/и «Мышеловка».	1	текущий
27-28		Лазание по канату в три приёма. П/и «Третий лишний».	2	текущий
29		Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	текущий
30-31		Опорный прыжок через козла. П/и «Втяни в круг».	2	текущий
32		Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1	текущий
	Лыжная подготовка		12	
33		Инструктаж по ТБ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. П/и «Не сбей палку».	1	текущий
34		Попеременный двухшажный ход. П/и «Не сбей палку».	1	
35		Одновременный бесшажный ход. П/и «Попади снежком в цель».	1	текущий
36		Одновременный одношажный ход. П/и «Попади снежком в цель».	1	текущий
37-38		Одновременный двухшажный ход. П/и «Попади снежком в цель».	2	текущий
39		Стойки лыжника при спуске с горы (высокая, средняя, низкая). П/и «Кто дальше?»	1	текущий
40		Повороты в движении. П/и «Лисенок-медвежонок».	1	текущий
41-42		Спуски, подъёмы. Передвижение на лыжах до 2 км.	2	текущий
43-44		Передвижение на лыжах до 2 км.	2	
	Подвижные игры с баскетбольным мячом		12	
45		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. П/и «Снайперы».	1	текущий
46		Ведение мяча на месте, в движении. П/и «Снайперы».	1	текущий
47		Передача мяча (от груди, от плеча, от головы) П/и «Борьба за мяч».	1	текущий
48		Передача мяча в движении. П/и	1	текущий

		«Снайперы».		
49		Передача мяча после ведения (выполняя два шага) П/и «Пять передач».	1	текущий
50-51		Бросок мяча по кольцу с места. П/и «Обгони мяч».	2	текущий
52-53		Комбинации, с мячом включая передачу, ведение. П/и «Подвижная цель».	2	текущий
54		Вырывание и выбивание мяча. П/и «Собачка».	1	текущий
55-56		Учебная игра в баскетбол.	2	текущий
	Легкая атлетика		12	
57		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Здравствуй сосед!»	1	текущий
58-59		Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П/и «Кто выше?»	2	текущий
60		Бег из различных исходных положений. П/и «Лабиринт».	1	текущий
61		Бег в медленном темпе до 1000 м. П/и «Кружева».	1	текущий
62		Кросс до 1500 м. П/и «Здравствуй сосед».	1	текущий
63		Бег с преодолением препятствий. П/и «Кто обгонит?»	1	текущий
64-66		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Болото».	3	текущий
67-68		Метание малого мяча на дальность. П/и «Попади в мяч».	2	текущий

4 класс - 68 часов, 2 часа в неделю

№	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний	В процессе занятий	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному</p>

			выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2	Лёгкая атлетика	10+12	
	Беговые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
	Прыжковые упражнения		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски, метание		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность, в цель с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику метания мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении метания мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.</p>
3	Подвижные игры	12+12	
	Подвижные игры с элементами баскетбола		<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>

			<p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	Подвижные игры с элементами баскетбола		<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом (ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр,</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия с баскетбольным мячом.</p> <p>Осваивать технические действия с баскетбольным мячом.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий с баскетбольным мячом.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	Подвижные игры с элементами волейбола		<p>Уметь: перемещаться, владеть волейбольным мячом в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия с волейбольным мячом.</p> <p>Осваивать технические действия с волейбольным мячом.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий с волейбольным мячом.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
4	Гимнастика с основами акробатики	12	
	Организирующие команды и приемы		<p>Уметь: выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
	Акробатические упражнения		<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических</p>

			<p>упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
	Снарядная гимнастика		<p>Уметь: лазать по канату; выполнять опорный прыжок через козла, упражнения на гимнастической перекладине (подтягивание, висы, перемахи).</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера		<p>Уметь: передвигаться по гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания, передвигаться по наклонной гимнастической скамейке, прыгать на скакалке.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
5	Лыжная подготовка	10	<p>Уметь передвигаться на лыжах:</p> <p>- чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>

Учебно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Темы разделов	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Вид контроля
-------	---------------	-------------------------	--------------	--------------

	Основы знаний	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.</p> <p>Правила самоконтроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	В процессе занятий	Текущий
	Легкая атлетика		12	
1		Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. П/и «Третий лишний».	1	Текущий
2		Челночный бег. П/и «Третий лишний».	1	Текущий
3-4		Прыжок в длину с места. П/и «Ниточка в иголочку».	2	Текущий
5-7		Прыжки в длину с разбега Многоскоки. П/и «Охотники и утки».	3	Текущий
8-9		Метание малого мяча. П/и «Попади в мяч».	2	Текущий
10		Метание набивного мяча. П/и «Выиграть время дальними бросками».	1	Текущий
11-12		Бег с преодолением препятствий. П/и «Горелки».	2	Текущий
	Подвижные игры с волейбольным мячом		10	
13		Инструктаж по ТБ. Передача мяча. П/и «Перестрелка».	1	Текущий
14		Передача мяча от груди двумя руками. П/и «Перестрелка».	1	Текущий
15		Передача мяча из-за головы двумя руками. П/и «Подай и попади».	1	Текущий
16		Передача мяча от плеча одной рукой. П/и «Передал-садись».	1	Текущий
18		Передача мяча с отскоком от пола. П/и «Бомбардиры».	1	Текущий
20		Технические приёмы игры. Игра в пионербол.	2	Текущий
21		Тактика игры. Игра в пионербол.	2	Текущий
22		Передача мяча в три касания. Игра в пионербол.	1	Текущий
	Гимнастика с элементами акробатики		10	
23		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. П/и «Удочка».	1	Текущий
24		Кувырок вперёд, назад, «мост» П/и	1	Текущий

		«Удочка».		
25		Кувырок назад, стойка на лопатках. П/и «Удочка».	1	Текущий
26		Комбинация акробатических упражнений. П/и «Удочка».	1	Текущий
27		Висы и упоры. Подтягивание. П/и «Третий лишний».	1	Текущий
28-29		Лазание по канату в три приема. П/И «Перестрелка».	2	Текущий
30-31		Опорный прыжок через козла. П/и «Петушиный бой».	2	Текущий
32		Упражнения в равновесии. Полоса препятствий. Эстафеты.	1	Текущий
	Лыжная подготовка		12	
33-34		Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. П/и «Не сбей палку».	2	Текущий
35-36		Одновременный бесшажный ход. П/и «Сороконожка на лыжах».	2	Текущий
37		Одновременный одношажный ход. П/и «Сороконожка на лыжах».	1	Текущий
38-39		Одновременный двухшажный ход. П/и «Сороконожка на лыжах».	2	Текущий
40		Спуски с пологих склонов. П/и «Догони».	1	Текущий
41		Торможение «плугом» и упором. П/и «Догони»	1	Текущий
42		Повороты переступанием в движении. П/и «Догони».	1	Текущий
43		Подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». П/и «По следам».	1	Текущий
44		Передвижение на лыжах до 2, 5 км. П/и «Слалом на равнине».	1	Текущий
	Подвижные игры с баскетбольным мячом		12	
45		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте, в движении. П/и «Снайперы».	1	Текущий
46		Передача мяча со сменой мест. П/и «Мяч капитану».	1	Текущий
47-48		Передача мяча в движении. П/и «Пятнашки».	2	Текущий
49		Передача мяча после ведения. П/и «Догони передачей».	1	Текущий
50		Бросок мяча по кольцу с места. П/и «Мяч в кольцо».	1	Текущий
51		Бросок мяча по кольцу после ведения. П/и «Мяч в кольцо».	1	Текущий
52-53		Комбинации с мячом, включая передачу, ведение. Эстафеты.	2	Текущий
54		Вырывание и выбивание мяча. П/и «Выбей мяч».	1	Текущий

55-56		Учебная игра в баскетбол.	2	Текущий
	Легкая атлетика		12	
57		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Текущий
58		Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П/и «Кто выше?»	2	Текущий
60		Бег из различных исходных положений. П/и «Лабиринт».	1	Текущий
61		Бег в медленном темпе до 1000 м. П/и «Третий лишний».	1	Текущий
62		Кросс до 1500 м. П/и «Третий лишний».	1	Текущий
63		Бег с преодолением препятствий. П/и «Штандер».	1	Текущий
64		Прыжок в длину с места. П/и «Салки с мячом».	1	Текущий
65		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Ловля цепью».	2	Текущий
67		Метание малого мяча в цель. П/и «Замри на месте».	1	Текущий
68		Метание малого мяча на дальность. П/и «Замри на месте».	1	Текущий