**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОУ "Золотецкая ООШ "**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

3-4 класс

**п.Золотец, 2023** **год**

1. **Пояснительная записка**

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Содержание уроков строится таким образом, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

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

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральных государственных образовательных стандартов, утверждённых приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 № 373 с изменениями от 26.11.2010 приказ МОН РФ № 1241, от «22» сентября 2011 г. приказ МОН РФ №2357

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию, 2010;

- Программа «Физическая культура» (авторы Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина, М.: Баласс, 2012г).

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

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

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. **Место учебного курса в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена из расчета по 3 недельных часа в каждом классе:

1 класс – 99 годовых часа;

2-4 классы - по 102 годовых часа, что соответствует учебному плану школы.

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни-** признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы**  основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней, как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда** **и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами правилами, законами общества, членом которого всегда по своей сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя, как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**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.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**2 класс**

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

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

1. **Содержание учебного предмета**

**Распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-й класс | 2-й класс | 3-й класс | 4-й класс |
| **I часть – 270 ч.** | 67 | 68 | 68 | 67 |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Физическое совершенствование – 246 ч.:** | 61 | 62 | 62 | 61 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч. |  |  |  |  |
| гимнастика с основами акробатики –64 ч. | 16 | 16 | 16 | 16 |
| лёгкая атлетика – 50 ч. | 14 | 15 | 11 | 10 |
| лыжные гонки – 48 ч. | 30 | 30 | 30 | 30 |
| подвижные и спортивные игры – 76 ч | 17 | 17 | 21 | 21 |
| общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |
| **II часть – 135 ч.** | 32 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 35 ч. |
| Подвижные игры с элементами спорта: |  |  |  |  |
| подвижные игры на основе баскетбола –94 ч. | 22 ч. | 24 ч. | 24 ч. | 24 ч. |
| подвижные игры на основе мини-футбола – 94 ч. |  |  |  |  |
| подвижные игры на основе бадминтона– 94 ч. |  |  |  |  |
| подвижные игры на основе настольного тенниса –94 ч. |  |  |  |  |
| подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч. |  |  |  |  |
| по выбору учителя – 94 ч. |  |  |  |  |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч |  |  |  |  |
| **Итого: 405 ч.** | **99 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** |

**Первая часть (270 ч.)** состоит из следующих разделов:

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура (4 ч.).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры (4 ч.).** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия (4 ч.).** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (64 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (50 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (48 ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (76 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

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

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

**На материале лыжных гонок**

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в

режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.).** Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | | | Предметные результаты | Метапредметные УДД | | | | | | Личностные |
| Познавательные | | Коммуникативные | | | Регулятивные |
| ***Знания о физической культуре (12 ч)*** | | | | | | | | | | |
| *Физическая культура (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Понятие о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | | | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  Формирование действия моделирования | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | **Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.**  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| *Из истории физической культуры (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  История развития физической  культуры и первых соревнований.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Понимать*** *и* ***раскрывать***  связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Представление о физических упражнениях.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Представление о физических качествах.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | ***Различать*** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Характеризовать*** показатели  физического развития.  ***Характеризовать*** показатели  физической подготовки.  ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  **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).** |
| ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | | | | | | | | | | |
| *Самостоятельные занятия (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | ***Составлять*** индивидуальный  режим дня.  ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  ***Оценивать*** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  ***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  ***Моделировать*** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | 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 на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).** |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | | | Осознание важности физического развития. | | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | 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. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)** |
| *Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)* | | | | | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | | | Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации. | | | Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру. | | 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.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| ***Физическое совершенствование*** | | | | | | | | | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)* | | | | | | | | | | |
| Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления.  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | ***Осваивать*** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  ***Моделировать*** физические  нагрузки для развития основных физических качеств.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  ***Осваивать*** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осознание важности физических  нагрузки для развития основных физических качеств.  Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | **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).**  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)*** | | | | | | | | | | |
| *Гимнастика с основами акробатики (64 ч)* | | | | | | | | | | |
| Движения и передвижения  строем.  ***Организующие команды и***  ***приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  строевых команд.  Акробатика.  *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации*.  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев*;*  2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Снарядная гимнастика.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега  через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика  *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами | ***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.  ***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.  ***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.  ***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. | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **.** |
| *Легкая атлетика (61 ч)* | | | | | | | | | | |
| Беговая подготовка.  ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковая подготовка.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой.  Броски большого мяча.  ***Броски****:* большого мяча  (1кг)на дальность разными способами  Метание малого мяча  ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | ***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 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 | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Лыжные гонки (48 ч)* | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка.  ***Передвижение на лыжах***  ***разными способами.***  Технические действия на лыжах  ***Повороты; спуски; подъемы; торможения*** | ***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 | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Подвижные и спортивные игры (65 часов****)*** | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры.  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Спортивные игры.  *На материале спортивных игр.*  *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Общефизическая подготовка  **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта | | ***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. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |

1. **Содержание учебного курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные игр, элементы спортивных игр.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

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

***На материале лыжных гонок***

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

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

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема урока | Количество часов | ЭОР |
| 1 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры. (24) | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 2 |  | Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт». | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 3 |  | Строевые упражнения, контроль двигательных качеств. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 4 |  | Челночный бег | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 5 |  | Прыжок вверх и в длину с места. Контроль пульса. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 6 |  | Значение физкультуры в жизни человека. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 7 |  | Способы передвижения человека. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 8 |  | История возникновения физкультуры в Древнем мире. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 9 |  | Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 10 |  | Значения режима дня и личной гигиены для здоровья. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 11 |  | Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 12 |  | Чувство ритма при выполнении бега. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 13 |  | Различные виды народных игр. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 14 |  | Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 15 |  | Перестроению в две шеренги. Подъем туловища из положения лёжа на спине. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 16 |  | Значения закаливания для укрепления здоровья. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 17 |  | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 18 |  | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 19 |  | Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 20 |  | ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 21 |  | ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 22 |  | ОРУ с предметом. Прыжки на двух и одной ноге через препятствие. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 23 |  | Упражнения на гимнастических скамейках. Ползанье по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 24 |  | Двигательные качества: выносливость и быстрота в эстафетах «Веселые старты» | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 25 | Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24) | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Понятия: вис, упор. Упражнение «вис на гимнастической стенке». | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 26 |  | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 27 |  | Техника выполнения кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 28 |  | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках».Кувырок вперёд. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 29 |  | Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 30 |  | Ходьба на носках по гимнастической скамейке, наклон вперёд из положения стоя. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 31 |  | Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Упражнение «мост». | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 32 |  | Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подтягивание из виса лёжа. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 33 |  | Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 34 |  | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 35 |  | Значения физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд поточным методом. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 36 |  | Упражнения акробатики«мост», полу шпагат, перекат назад в группировке и кувырка назад. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 37 |  | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 38 |  | Лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 39 |  | Ловкость в перемещении по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырков вперёд и назад. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 40 |  | Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползанье «по-пластунски». | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 41 |  | Перелезание через препятствие. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 42 |  | Упражнения полосы препятствий. Упражнения «лодочка», «кольцо». | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 43 |  | Упражнения «лодочка», «кольцо», «полу -шпагат». | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 44 |  | Кувырок в сторону. Акробатические упражнения и соединение в комбинацию. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 45 |  | Безопасное выполнение акробатических упражнений. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 46 |  | Ловкость и координации при выполнении гимнастической комбинации. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 47 |  | Разучивание ранеё общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 48 |  | Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 49 |  | Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Упражнения с большим мячом. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 50 | Лыжная подготовка (24) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 51 |  | Обучение ступающему шагу. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 52 |  | Ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 53 |  | Строевые упражнения, ступающий и скользящий шаг. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 54 |  | Виды стоек лыжника. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 55 |  | Скользящий шаг в пологий подъем. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 56 |  | Скользящий и ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 57 |  | Скользящий шаг в пологий подъем. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 58 |  | Виды стоек на спуске. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 59 |  | Спуск с горы,торможение «плугом» | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 60 |  | Скользящий и ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
|  |  | Виды стоек на спуске. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 61 |  | Подвижные игры на лыжах. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 62 |  | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спорт инвентаря для занятий на лыжах. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 63 |  | Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 64 |  | Техника поворота на лыжах переступанием. Движение на лыжах ступающим шагом в колонне. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 65 |  | Техника скользящего шага. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 66 |  | Движения на лыжах скользящим шагом | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 67 |  | Спуск на лыжах без палок. Движения на лыжах без палок. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 68 |  | Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 69 |  | Торможения на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 70 |  | Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движения на лыжах с помощью палок. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 71 |  | Скользящий шага на лыжах с палками. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 72 |  | Подъем на лыжах и спуску с палками. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 73 |  | Движения на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 74 |  | Прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 75 | Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 ч.) | Повторение ТБ с мячом. Бросок и ловля мяча через сетку. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 76 |  | Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»Повторение пройдённого материала | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 77 |  | Бросок набивного мяча. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 78 |  | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 79 |  | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 80 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры (18 ч.) | Повторение ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 81 |  | Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 82 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 83 |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 84 |  | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры эстафеты с гимнастическими палками.Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 85 |  | Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 86 |  | Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Космонавты»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 87 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы весёлые ребята»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 88 |  | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушёл»Изучение нового материала | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 89 |  | Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 90 |  | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 91 |  | Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 92 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 93 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 94 |  | Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 95 |  | Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 96 |  | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 97 |  | Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Вышибалы»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 98 |  | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 99 |  | Развитие координационных способностей, эстафеты с мячами. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 100 |  | ОРУ с малыми мячами, подвижные игры | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 101-102 |  | ОРУ в движении, броски и ловля мяча | 2 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
|  |  |  | 102 |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема урока | Количество часов | ЭОР |
| 1 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры. (24) | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 2 |  | Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт». | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 3 |  | Строевые упражнения, контроль двигательных качеств. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 4 |  | Челночный бег | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 5 |  | Прыжок вверх и в длину с места. Контроль пульса. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 6 |  | Значение физкультуры в жизни человека. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 7 |  | Способы передвижения человека. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 8 |  | История возникновения физкультуры в Древнем мире. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 9 |  | Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 10 |  | Значения режима дня и личной гигиены для здоровья. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 11 |  | Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 12 |  | Чувство ритма при выполнении бега. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 13 |  | Различные виды народных игр. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 14 |  | Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 15 |  | Перестроению в две шеренги. Подъем туловища из положения лёжа на спине. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 16 |  | Значения закаливания для укрепления здоровья. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 17 |  | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 18 |  | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 19 |  | Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 20 |  | ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 21 |  | ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 22 |  | ОРУ с предметом. Прыжки на двух и одной ноге через препятствие. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 23 |  | Упражнения на гимнастических скамейках. Ползанье по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 24 |  | Двигательные качества: выносливость и быстрота в эстафетах «Веселые старты» | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 25 | Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24) | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Понятия: вис, упор. Упражнение «вис на гимнастической стенке». | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 26 |  | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 27 |  | Техника выполнения кувырка вперёд. Принципы проведения круговой тренировки. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 28 |  | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках».Кувырок вперёд. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 29 |  | Техника выполнения упражнения «мост». Упражнения акробатики в разных сочетаниях. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 30 |  | Ходьба на носках по гимнастической скамейке, наклон вперёд из положения стоя. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 31 |  | Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Упражнение «мост». | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 32 |  | Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подтягивание из виса лёжа. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 33 |  | Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 34 |  | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 35 |  | Значения физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд поточным методом. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 36 |  | Упражнения акробатики«мост», полу шпагат, перекат назад в группировке и кувырка назад. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 37 |  | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 38 |  | Лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 39 |  | Ловкость в перемещении по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырков вперёд и назад. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 40 |  | Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползанье «по-пластунски». | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 41 |  | Перелезание через препятствие. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 42 |  | Упражнения полосы препятствий. Упражнения «лодочка», «кольцо». | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 43 |  | Упражнения «лодочка», «кольцо», «полу -шпагат». | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 44 |  | Кувырок в сторону. Акробатические упражнения и соединение в комбинацию. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 45 |  | Безопасное выполнение акробатических упражнений. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 46 |  | Ловкость и координации при выполнении гимнастической комбинации. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 47 |  | Разучивание ранеё общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 48 |  | Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 49 |  | Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Упражнения с большим мячом. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 50 | Лыжная подготовка(24) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 51 |  | Обучение ступающему шагу. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 52 |  | Ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 53 |  | Строевые упражнения, ступающий и скользящий шаг. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 54 |  | Виды стоек лыжника. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 55 |  | Скользящий шаг в пологий подъем. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 56 |  | Скользящий и ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 57 |  | Скользящий шаг в пологий подъем. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 58 |  | Виды стоек на спуске. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 59 |  | Спуск с горы,торможение «плугом» | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 60 |  | Скользящий и ступающий шаг. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
|  |  | Виды стоек на спуске. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 61 |  | Подвижные игры на лыжах. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 62 |  | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спорт инвентаря для занятий на лыжах. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 63 |  | Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 64 |  | Техника поворота на лыжах переступанием. Движение на лыжах ступающим шагом в колонне. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 65 |  | Техника скользящего шага. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 66 |  | Движения на лыжах скользящим шагом | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 67 |  | Спуск на лыжах без палок. Движения на лыжах без палок. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 68 |  | Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 69 |  | Торможения на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 70 |  | Правила надевания лыжных палок и техники работы рук. Движения на лыжах с помощью палок. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 71 |  | Скользящий шага на лыжах с палками. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 72 |  | Подъем на лыжах и спуску с палками. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 73 |  | Движения на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 74 |  | Прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 75 | Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 ч.) | Повторение ТБ с мячом. Бросок и ловля мяча через сетку. | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 76 |  | Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»Повторение пройдённого материала | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 77 |  | Бросок набивного мяча. | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 78 |  | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 79 |  | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 80 | Лёгкая атлетика. Подвижные игры (18 ч.) | Повторение ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 81 |  | Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 82 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 83 |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 84 |  | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры эстафеты с гимнастическими палками.Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 85 |  | Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 86 |  | Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Космонавты»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 87 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы весёлые ребята»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 88 |  | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушёл»Изучение нового материала | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 89 |  | Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 90 |  | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 91 |  | Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 92 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 93 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 94 |  | Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется»Комбинированный | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 95 |  | Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»Комбинированный | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 96 |  | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»Комбинированный | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 97 |  | Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Вышибалы»Комбинированный | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 98 |  | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 | http://pedsovet.su/load/436 |
| 99 |  | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием | 1 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 100 |  | Развитие координационных способностей, эстафеты с мячами. | 1 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 101-102 |  | ОРУ с малыми мячами, подвижные игры | 1 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
|  |  |  | 102 |  |