

муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное
учреждение «Гимназия №17 им. В.П. Чкалова»

Утверждаю:
директор гимназии

Макарова О.И.
Приказ № 139/2 о
от 30 августа 2019 года

Согласовано
с педагогическим советом
протокол № 1
от 29 августа 2019 года

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

Составили:
Ворожищев Максим
Александрович
Шерова Дарья Саидхоми-
довна учителя физиче-
ской культуры
МБНОУ «Гимназия №17»

Обсуждено
на методическом
объединении учителей
естественно-научного цикла
Протокол № 1
от 29 августа 2019 года

Согласовано
с экспертно-
аналитическим
советом
Протокол № 1
от 29 августа 2019 года

Новокузнецкий городской округ, 2019 год

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
1.1 Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	11
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	21
4. Список литературы для учащихся и учителя.....	34

1. Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов является структурной частью Основной образовательной программы начального общего образования МБНОУ «Гимназия №17».

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 редакция от 31.12.2015г.) на основе Положения об организации деятельности по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС НОО (утверждено Приказом директора МБНОУ «Гимназия №17» №145/1 – о от 31 августа 2016 года);

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15), а также с учётом авторской программы / В.И. Лях. «Физической культуры».

Цели и задачи курса

Цель предмета:

Гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *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 над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.1 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

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

Выпускник научится:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Данные образовательные результаты проверяются и оцениваются образовательной организацией с помощью анкетирования разных субъектов образовательных отношений, наблюдений, показателей деятельности гимназии (правонарушений, участие учащихся в различных внешкольных, внеурочных формах деятельности и т.п.)

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;

- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В соответствии с ФГОС НОО выделяют три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные. В ходе реализации ООП НОО, в том числе рабочей программы по физической культуре, у учащихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные,

цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета.

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Содержание раздела.	Цели изучения данного раздела.	Формы учебных занятий, основные виды учебной деятельности
Раздел I. Основы знаний		
<p>Основы знаний о физической культуре. Включают в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийское движение в России.</p>	<p>Цели изучения данного раздела:</p> <p>А) предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания об истории современных Олимпийских игр; • знания о физических качествах и общих правилах их тестирования; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; <p>Б) метапредметные, направленные на формирование УУД:</p> <p>- сформировать следующие познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски; • составлять сложный план текста; • уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде; <p>- сформировать следующие регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять план выполнения проекта совместно с учителем; • работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ); • в диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки; <p>- сформировать следующие коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть правильным типом читательской деятельности; использовать приёмы изучающего чтения на различных текстах, а также приёмы слушания; • взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; • организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и 	<p>Основные виды учебной деятельности:</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий ф.к. и спортом.</p> <p>Формы учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групповая, – индивидуальная, – самостоятельная работа.

	<p>т.д.);</p> <p>предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;</p> <p>В) личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе и т.п.; • объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т.ч. собой), как представителями разных мировоззрений, разных групп общества; • объяснять самому себе свои некоторые черты характера; свои наиболее заметные достижения; 	
Раздел II. Лёгкая атлетика		
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Изучают историю развития лёгкой атлетики. Метание мяча. Прыжки в длину. Бег в равномерном темпе.</p>	<p>Цели изучения данного раздела:</p> <p>А) предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; • развивать быстроту, выносливость, силу, координационные движения, <p>Б) метапредметные, направленные на формирование УУД:</p> <p>- сформировать следующие познавательные УУД :</p> <p>самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по лёгкой атлетике; иметь представление о технике метания малого мяча, набивного мяча.</p> <p>- сформировать следующие регулятивные УУД :</p> <p>обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем, выбирать тему проекта с помощью учителя; самосто-</p>	<p>Основные виды учебной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять метание мяча на дальность, • прыжки в длину с места и с разбега, • бег в равномерном темпе до 15 минут. <p>Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Формы учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая, соревновательная.

	<p>ательно формулировать цели урока; уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метания мяча; прыжков в длину с места; комплексам упражнений и условиями их реализации; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- сформировать следующие коммуникативные УУД :</p> <p>при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, учиться подтверждать аргументы фактами; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.</p> <p>В) Личностные УУД :</p> <p>оценивать поступки как «хорошие» или «плохие», прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей; объяснять положительные и отрицательные оценки с позиции общечеловеческих и российских гражданских ценностей; мотивация на занятия лёгкой атлетикой; проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	
--	--	--

Раздел III. Гимнастика

<p>Гимнастика. Изучают историю развития гимнастики. Техника безопасности на уроки гимнастики. Разучивание упражнений по частям и выполнение отдельных элементов.</p>	<p>Цели изучения данного раздела:</p> <p>А) предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; <p>Б) метапредметные, направленные на формирование УУД:</p> <p>- сформировать следующие познавательные УУД:</p> <p>отбирать информацию, полученную из различных источников; анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по гим-</p>	<p>Основные виды учебной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – опорные прыжки – упражнения на гимнастическом бревне (девочки), – упражнения на перекладине (мальчики), – упражнения и комбинация на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), – упражнения на разновысоких брусьях девочки. <p>Развитие гибкости, коор-</p>
---	--	--

	<p>настике с элементами акробатики; называть последовательность упражнений при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без; осуществлять поиск ошибок и исправлять их при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; сравнивать и группировать упражнения по нескольким основаниям.</p> <p>- сформировать следующие регулятивные УУД :</p> <p>работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ); уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации.</p> <p>- сформировать следующие коммуникативные УУД :</p> <p>владеть правильным типом читательской деятельности; использовать приёмы изучающего чтения на различных текстах, а также приёмы слушания; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; слушать и понимать речь других.</p> <p>В) Личностные УУД:</p> <p>объяснять самому себе свои некоторые черты характера; свои наиболее заметные достижения; осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира; стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур, мировоззрений, народов и стран, на основе взаимного интереса и уважения; осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране; мотивация на занятия гимнастикой; проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.</p>	<p>динации движений, силы, выносливости. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Прикладно – ориентированные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; – метание малого мяча по движущейся мишени; – преодоление препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. <p>Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Формы учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фронтальная, – групповая, – индивидуальная, игровая, – соревновательная, круговая.
Раздел IV. Лыжная подготовка.		
Лыжная подго-	Цели изучения данного раздела: А) предметные:	Основные виды учебной деятельности:

<p>товка. Изучают историю развития лыжной подготовки. Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Изучение передвижение на месте, падение и правильного торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; <p>Б) метапредметные, направленные на формирование УУД: - сформировать следующие познавательные УУД : записывать выводы в виде правил «если ..., то ...»; по заданной ситуации составлять короткие цепочки правил «если ..., то ...»; понимать технику исполнения лыжного хода, торможения, спусков; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по лыжной подготовке; осуществлять поиск ошибок и исправлять их при выполнении заданий с лыжными палками и без; сравнивать и группировать задания по нескольким основаниям; называть последовательность упражнений при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>- сформировать следующие регулятивные УУД : в диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки; планировать занятия лыжными гонками и отдых в режиме учебной недели; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; планировать распределение своих сил на дистанции.</p> <p>- сформировать следующие коммуникативные УУД : взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; управлять эмоциями при выполнении заданных упражнений и общении со сверстниками.</p> <p>В) Личностные УУД : определять свой поступок, в том числе в</p>	<ul style="list-style-type: none"> – передвижение на лыжах разными способами. – подъемы, спуски, повороты, торможение. <p>Развитие выносливости, силы , координации движений , быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Формы учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фронтальная, – групповая, – индивидуальная, – игровая, – соревновательная.
--	---	---

	<p>неоднозначно оцениваемых ситуациях, на основе: культуры, народа, мировоззрения, к которому ощущаешь свою причастность; базовых российских гражданских ценностей;</p> <p>общечеловеческих, гуманистических ценностей, в т.ч. ценности мирных добрососедских взаимоотношений людей разных культур, позиций, мировоззрений; мотивация на занятия лыжными гонками; занятиями на свежем воздухе; в желании заниматься самостоятельно лыжными гонками; в формировании адекватной самооценки за выполнение спусков и подъёмов; в формировании умения терпеть, проявлять силу воли.</p>	
Раздел V. Спортивные игры		
<p>Спортивные игры. Изучают историю развития спортивных игр. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Изучение правил игр, отдельных элементов. бросков в корзину, ударов по воротам, приемы мяча, передачи мяча.</p>	<p>Цели изучения данного раздела:</p> <p>А) предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; <p>Б) метапредметные, направленные на формирование УУД:</p> <p>- сформировать следующие познавательные УУД : преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; использовать полученную информацию в проектной деятельности под руководством учителя-консультанта; представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с помощью ИКТ; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде понимать технику исполнения бросков и ведения (правильно понимать мышечные ощущения); осуществлять анализ техники исполнения ударов по мячу. - сформировать следующие регулятивные УУД : в ходе представления проекта учиться давать оценку его результатам; самостоя-</p>	<p>Основные виды учебной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть в спортивные игры («Пионербол», «Снайпер»), – футбол(мини-футбол), – баскетбол (мини-баскетбол), – волейбол. <p>Игра по правилам. Развивать быстроту, силу, выносливость, координационные движения, изучать элементы волейбола..</p> <p>Формы учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фронтальная, • групповая, • индивидуальная, • игровая, • соревновательная, круговая.

	<p>тельно формулировать цели урока; организовать самостоятельную деятельность по проведению подвижных игр с элементами баскетбола; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами футбола и осуществлять их объективное судейство.</p> <p>- сформировать следующие коммуникативные УУД :</p> <p>организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений; взаимодействовать во владении мячом, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>В) Личностные УУД :</p> <p>Личностные результаты:</p> <p>оценивать, в том числе неоднозначные, поступки как «хорошие» или «плохие», разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей и российских ценностей; важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; в положительном отношении учащихся к занятиям подвижными играми баскетболом, футболом; в желании заниматься самостоятельно подвижными и спортивными играми.</p>	
--	--	--

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
1 класс.**

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол- во часов	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика(2 ч.)			
1	Техника безопасности по легкой атлетике.	1	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Принятие норматива
3	Техника челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1	Принятие норматива
Основы знания(1 ч.)			
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1	
Легкая атлетика(2ч.)			
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Принятие норматива
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
Основы знания (2 ч.)			
8	Олимпийские игры.	1	
9	Что такое физическая культура. Игра «Колдунчики».	1	
10	Гемп и ритм. Игра «Пятнашки»	1	
Спортивные игры(1 ч.)			
11	Т/безопасности в с/зале. Подвижная игра «Мышеловка».	1	
Основы знания (1 ч.)			
12	Личная гигиена человека. Игра «Салки с домиками»	1	
Легкая атлетика (6 ч.)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Принятие норматива
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Принятие норматива
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Принятие норматива
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	Принятие норматива
17	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Принятие норматива
18	Тестирование виса на время.	1	Принятие норматива
Основы знания (1 ч.)			
19	Стихотворное сопровождение на уроках. Игра «Два мороза»	1	
Спортивные игры (8 ч.)			
20	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	
21	Ловля и броски мяча в парах.	1	

22	Подвижная игра «Осада города»	1	
23	Индивидуальная работа с мячом.	1	
24	Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1	
26	Глаза закрывай — упражненье начинай.	1	
27	Подвижные игры.	1	
Гимнастика(21 ч.)			
28(1)	Техника безопасности по гимнастке. Перекаты.	1	
29(2)	Разновидности перекатов.	1	
30(3)	Техника выполнения кувырка вперед.	1	
31(4)	Кувырок вперед.	1	
32(5)	Стойка на лопатках, «мост».	1	
33(6)	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	1	
34(7)	Стойка на голове.	1	
35(8)	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
36(9)	Перелезание на гимнастической стенке.	1	
37(10)	Висы на перекладине.	1	
38(11)	Круговая тренировка.	1	
39(12)	Прыжки со скакалкой.	1	
40(13)	Подвижная игра «Шмель».	1	
41(14)	Подвижной игры «Береги предмет».	1	
42(15)	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических перекладине.	1	
43(16)	Вис на гимнастических кольцах.	1	
44(17)	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1	
45(18)	Вращение обруча.	1	
46(19)	Обруч — учимся им управлять.		
47(20)	Подвижной игры «Салки».		
48(21)	Круговая тренировка.		
Лыжная подготовка (12 ч.)			
49(1)	Техника безопасности по лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	
50(2)	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	
51(3)	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	
52(4)	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	
53(5)	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	
54(6)	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1	
55(7)	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1	
56(8)	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	
57(9)	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	
58(10)	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1	
59(11)	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	

60(12)	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Принятие контрольного теста
Спортивные игры (4 ч.)			
61(13)	Лазанье по канату.	1	
62(14)	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1	
63(15)	Прохождение полосы препятствий.	1	
64(16)	Подвижная игра « Белочка-защитница»	1	
Легкая атлетика (4ч.)			
65(17)	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
66(18)	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
67(19)	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
68(20)	Прыжки в высоту.	1	
Спортивные игры (14 ч.)			
69(21)	Броски и ловля мяча в парах.	1	
70(22)	Подвижная игра «Котел».	1	
71(23)	Ведение мяча.	1	
72(24)	Ведение мяча в движении.	1	
73(25)	Эстафеты с мячом.	1	
74(26)	Подвижные игры с мячом.	1	
75(27)	Подвижные игры.	1	
76(28)	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
77(29)	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	
78(30)	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
79(1)	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
80(2)	Бросок набивного мяча от груди.	1	
81(3)	Бросок набивного мяча снизу.	1	
82(4)	Подвижная игра «Точно в цель».	1	
Легкая атлетика (12 ч.)			
83(5)	Тестирование вися на время.	1	Принятие норматива
84(6)	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Принятие норматива
85(7)	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Принятие норматива
86(8)	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	Принятие норматива
87(9)	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	Принятие норматива
88(10)	Техника метания на точность.	1	Принятие норматива
89(11)	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Принятие норматива
90(12)	Подвижные игры для зала.	1	
91(13)	Беговые упражнения.	1	
92(14)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Принятие норматива
93(15)	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1	Принятие норматива
94(16)	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Принятие норматива
Спортивные игры (5 ч.)			
95(17)	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	

96(18)	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
97(19)	Командные подвижные игры.	1	
98(20)	Подвижные игры с мячом.	1	
99(21)	Подвижные игры «Игра в птиц с мячом».	1	

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности.
2 класс.**

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (18 ч.)			
1	Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
2	Техника челночного бега.	1	
3	Челночный бег 3x10м - контроль.	1	
4	Бег 30 м - контроль	1	
5	Бег 60 метров.	1	
6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	
7	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
8	Подтягивание - контроль.	1	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
10	Метание теннисного мяча на дальность - контроль.	1	
11	Техника бросков большого мяча (1 кг.).	1	
12	Броски большого мяча (1 кг.) - контроль	1	
13	6 минутный бег - контроль.	1	
14	Бег на выносливость 1000 м.	1	
15	Подвижная игра « Третий лишний»	1	
16	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
17	Подвижные игра "Борьба за мяч".	1	
18	Комбинированные эстафеты .	1	
Раздел II. Гимнастика. (14ч.)			
19(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков гимнастики.	1	
20(2)	Строевые упражнения.	1	
21(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
22(4)	Акробатические соединения.	1	
23(5)	Акробатика- контроль.	1	
24(6)	Прыжки на скакалке - контроль.	1	
25(7)	Упражнения в висах и упорах, на брусьях и перекладине.	1	
26(8)	Упражнения в висах и упорах - контроль.	1	
27(9)	Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	
28(10)	Упражнения в равновесии - контроль.	1	
29(11)	Лазание и перелезание.	1	
30(12)	Лазание и перелезание - контроль.	1	
31(13)	Поднимание туловища из положения лёжа - контроль.	1	
32(14)	Круговая тренировка.	1	
Раздел III . Лыжная подготовка. (15 ч.)			
33(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.	1	
34(2)	Одновременный одношажный ход	1	
35(3)	Одновременный двушажный ход	1	

36(4)	Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.	1	
37(5)	Техника спусков. Спуск в основной стойке.	1	
38(6)	Техника спусков - контроль.	1	
39(7)	Виды торможения при спуске.	1	
40(8)	Подъем и торможение – контроль.	1	
41(9)	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
42(10)	Техника лыжных ходов – контроль.	1	
43(11)	Чередование ранее изученных ходов.	1	
44(12)	Чередование ранее изученных ходов - контроль.	1	
45(13)	Прохождение дистанции 1500 м.	1	
46(14)	Лыжные гонки на 1000м на время.	1	
47(15)	Общие развивающие упражнения на лыжах.	1	
Раздел IV. Спортивные игры (10ч.)			
48(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
49(2)	Техника ловли мяча.	1	
50(3)	Совершенствование ловли мяча через сетку.	1	
51(4)	Техника передачи мяча	1	
52(5)	Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	
53(6)	Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1	
54(7)	Подача мяча.	1	
55(8)	Подача мяча – контроль.	1	
56(9)	Подвижные игры «Пионербол».	1	
57(10)	Пресс за 1 минуту – контроль.	1	
Раздел V. Легкая атлетика. (10 ч.)			
58(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
59(2)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
60(3)	Прыжки в высоту с разбега – контроль.	1	
61(4)	Бег 30 м - контроль.	1	
62(5)	Подтягивание - контроль.	1	
63(6)	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
64(7)	Метание мяча на дальность.	1	
65(8)	Бег 1000 м - контроль.	1	
66(9)	Метание мяча на дальность - контроль.	1	
67(10)	Челночный бег 3x10м - контроль	1	
Раздел VI. Спортивные игры. (3 ч.)			
68(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по футболу.	1	
69(2)	Ведение мяча различными способами.	1	
70(3)	Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер».	1	

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности.
3 класс.**

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (18 ч.)			
1	Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
2	Техника челночного бега.	1	
3	Челночный бег 3x10м - контроль.	1	
4	Бег 30 м - контроль	1	
5	Бег 60 метров.	1	
6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	
7	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
8	Подтягивание - контроль.	1	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
10	Метание теннисного мяча на дальность - контроль.	1	
11	Техника бросков большого мяча (1 кг.).	1	
12	Броски большого мяча (1 кг.) - контроль	1	
13	6 минутный бег - контроль.	1	
14	Бег на выносливость 1000 м.	1	
15	Подвижная игра « Третий лишний»	1	
16	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
17	Подвижные игра "Борьба за мяч".	1	
18	Комбинированные эстафеты .	1	
Раздел II. Гимнастика. (14ч.)			
19(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков гимнастики.	1	
20(2)	Строевые упражнения.	1	
21(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
22(4)	Акробатические соединения.	1	
23(5)	Акробатика- контроль.	1	
24(6)	Прыжки на скакалке - контроль.	1	
25(7)	Упражнения в висах и упорах, на брусках и перекладине.	1	
26(8)	Упражнения в висах и упорах - контроль.	1	
27(9)	Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	
28(10)	Упражнения в равновесии - контроль.	1	
29(11)	Лазание и перелезание.	1	
30(12)	Лазание и перелезание - контроль.	1	
31(13)	Поднимание туловища из положения лёжа - контроль.	1	
32(14)	Круговая тренировка.	1	
Раздел III . Лыжная подготовка. (15 ч.)			
33(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.	1	
34(2)	Одновременный одношажный ход	1	
35(3)	Одновременный двушажный ход	1	

36(4)	Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.	1	
37(5)	Техника спусков. Спуск в основной стойке.	1	
38(6)	Техника спусков - контроль.	1	
39(7)	Виды торможения при спуске.	1	
40(8)	Подъем и торможение – контроль.	1	
41(9)	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
42(10)	Техника лыжных ходов – контроль.	1	
43(11)	Чередование ранее изученных ходов.	1	
44(12)	Чередование ранее изученных ходов - контроль.	1	
45(13)	Прохождение дистанции 1500 м.	1	
46(14)	Лыжные гонки на 1000м на время.	1	
47(15)	Общие развивающие упражнения на лыжах.	1	
Раздел IV. Спортивные игры (10ч.)			
48(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
49(2)	Техника ловли мяча.	1	
50(3)	Совершенствование ловли мяча через сетку.	1	
51(4)	Техника передачи мяча	1	
52(5)	Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	
53(6)	Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1	
54(7)	Подача мяча.	1	
55(8)	Подача мяча – контроль.	1	
56(9)	Подвижные игры «Пионербол».	1	
57(10)	Пресс за 1 минуту – контроль.	1	
Раздел V. Легкая атлетика. (10 ч.)			
58(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
59(2)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
60(3)	Прыжки в высоту с разбега – контроль.	1	
61(4)	Бег 30 м - контроль.	1	
62(5)	Подтягивание - контроль.	1	
63(6)	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
64(7)	Метание мяча на дальность.	1	
65(8)	Бег 1000 м - контроль.	1	
66(9)	Метание мяча на дальность - контроль.	1	
67(10)	Челночный бег 3x10м - контроль	1	
Раздел VI. Спортивные игры. (3 ч.)			
68(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по футболу.	1	
69(2)	Ведение мяча различными способами.	1	
70(3)	Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер».	1	

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности.
4 класс.**

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (18 ч.)			
1	Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
2	Техника челночного бега.	1	
3	Челночный бег 3x10м - контроль.	1	
4	Бег 30 м - контроль	1	
5	Бег 60 метров.	1	
6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	
7	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
8	Подтягивание - контроль.	1	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
10	Метание теннисного мяча на дальность - контроль.	1	
11	Техника бросков большого мяча (1 кг.).	1	
12	Броски большого мяча (1 кг.) - контроль	1	
13	6 минутный бег - контроль.	1	
14	Бег на выносливость 1000 м.	1	
15	Подвижная игра « Третий лишний»	1	
16	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
17	Подвижные игра "Борьба за мяч".	1	
18	Комбинированные эстафеты .	1	
Раздел II. Гимнастика. (14ч.)			
19(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков гимнастики.	1	
20(2)	Строевые упражнения.	1	
21(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
22(4)	Акробатические соединения.	1	
23(5)	Акробатика- контроль.	1	
24(6)	Прыжки на скакалке - контроль.	1	
25(7)	Упражнения в висах и упорах, на брусках и перекладине.	1	
26(8)	Упражнения в висах и упорах - контроль.	1	
27(9)	Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	
28(10)	Упражнения в равновесии - контроль.	1	
29(11)	Лазание и перелезание.	1	
30(12)	Лазание и перелезание - контроль.	1	
31(13)	Поднимание туловища из положения лёжа - контроль.	1	
32(14)	Круговая тренировка.	1	
Раздел III . Лыжная подготовка. (15 ч.)			
33(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.	1	
34(2)	Одновременный одношажный ход	1	
35(3)	Одновременный двушажный ход	1	

36(4)	Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.	1	
37(5)	Техника спусков. Спуск в основной стойке.	1	
38(6)	Техника спусков - контроль.	1	
39(7)	Виды торможения при спуске.	1	
40(8)	Подъем и торможение – контроль.	1	
41(9)	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
42(10)	Техника лыжных ходов – контроль.	1	
43(11)	Чередование ранее изученных ходов.	1	
44(12)	Чередование ранее изученных ходов - контроль.	1	
45(13)	Прохождение дистанции 1500 м.	1	
46(14)	Лыжные гонки на 1000м на время.	1	
47(15)	Общие развивающие упражнения на лыжах.	1	
Раздел IV. Спортивные игры (10ч.)			
48(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	
49(2)	Техника ловли мяча.	1	
50(3)	Совершенствование ловли мяча через сетку.	1	
51(4)	Техника передачи мяча	1	
52(5)	Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	
53(6)	Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1	
54(7)	Подача мяча.	1	
55(8)	Подача мяча – контроль.	1	
56(9)	Подвижные игры «Пионербол».	1	
57(10)	Пресс за 1 минуту – контроль.	1	
Раздел V. Легкая атлетика. (10 ч.)			
58(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	1	
59(2)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
60(3)	Прыжки в высоту с разбега – контроль.	1	
61(4)	Бег 30 м - контроль.	1	
62(5)	Подтягивание - контроль.	1	
63(6)	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
64(7)	Метание мяча на дальность.	1	
65(8)	Бег 1000 м - контроль.	1	
66(9)	Метание мяча на дальность - контроль.	1	
67(10)	Челночный бег 3x10м - контроль	1	
Раздел VI. Спортивные игры. (3 ч.)			
68(1)	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по футболу.	1	
69(2)	Ведение мяча различными способами.	1	
70(3)	Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер».	1	

Список литературы для учителя.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: Просвещение, 2014 г.
2. Примерная программа по физической культуре. Начальная школа. – 4-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2011 г.- (Стандарты второго поколения).
3. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха и др./ авт.-сост. М.И. Васильева и др.- 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 10-е изд. – Москва: Просвещение, 2013 г.