

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора	УТВЕРЖДЕНО Директор школы
Терентьева Т.А. протокол № 6 «09» 06 2023 г.	О.В. Балдина «29» 08 2023 г.	Е.С. Карташова приказ № 262 ОД «30» 08 2023 г.

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (КУРС)
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Начальное общее образование, 1- 4 классы.
Количество часов: 270 часов, уровень - базовый.
Срок реализации: 4 года.**

Составители:
Поклад Наталия Ивановна,
Прохоров Дмитрий Сергеевич,
Терентьева Татьяна Александровна,
Тропец Юлия Юрьевна,
учителя физической культуры.

Белгород, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» курс 1-4 класс составлена на уровень начального общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой начального общего образования (далее – ФОП НОО), разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809). Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г.Белгорода; Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, утвержденной решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 г.; с учетом рабочей программы Лях В.И. «Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение.

Преподавание учебного курса «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе нормативных документов, регламентирующие деятельность учителя физической культуры.

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автор В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч..

Рабочая программа рассчитана на 270 часа на четыре года обучения (по 2 часа в неделю).

В программе возможны изменения и дополнения, в случае перехода на дистанционное обучение и в связи с календарно-учебным графиком, в учебных годах производится дополнительные изменения и уплотнение учебного материала. Вносятся корректировки. Используются методические

рекомендации по реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные сотрудниками кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО». Изменения касаются обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и освобожденными обучающимися от практической части предмета «Физическая культура». Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Знания о физической культуре обучающиеся изучают пропорционально в процессе урока.

Изменения возможны в изучении разделов «Все на лыжи!», «Жизненно важное умение», в связи с отсутствием возможности реализации процесса обучения. Школа находится в снежном районе страны, но возможны изменения (бесснежно) и отсутствуют должные условия, замена темы «Все на лыжи!» на освоение содержания других тем, таких, как «Играем все!».

Цель реализации основной образовательной программы начального общего образования — обеспечение выполнения требований Стандарта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательным учреждением основной образовательной программы начального общего образования предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;

- обеспечение планируемых результатов по освоению выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

- достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья;

- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одарённых детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;

- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования согласно ФООП.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Программа имеет отражение во внеурочной деятельности «Спортивный час» и предусматривает ориентацию на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Одним из результатов реализации данной программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение обучающимися начальной школы личностных результатов, указанных в ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально - значимой деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направления воспитательной работы школы.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты 1 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты 2 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты 3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты 4 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-4 классов развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в

положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направления воспитательной работы школы.

ФК 1-4 класс для курса по годам обучения

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Модуль программы воспитания
	Учебные недели	33	34	34	34	Реализация воспитательного потенциала предполагает:
??	Знания о физической культуре	4	4	4	4	-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
??	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	22	24	24	24	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и

						<p>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
??	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация координация»	8	8	8	8	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
??	Легкая атлетика «Бег, прыжки, метание»	16	18	18	18	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых</p>

						процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
??	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	8	6	6	6	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
??	Плавание «Жизненно важное умение»	12	12	12	12	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
??	Всего часов:	66	68	68	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Урок - знакомство. ТБ правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке во время выполнения легкоатлетических упражнений. Обучение элементам строя. Обучение навыкам ходьбы, разновидности. Обучение навыкам бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. Игра «Вызов номеров»	1
2.	Урок – экскурсия. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Обучение элементам строя – построение в колонну и шеренгу. Закрепление навыков ходьбы, разновидности. Обучение навыкам бега (бег 10-15 м, по размеченным дорожкам, челн.бег, 3х5, 3х10м). Разучивание подвижных игр: «К своим флажкам», эстафета.	1
3.	Понятия: разновидности бега, бег на скорость, короткая дистанция, высокий старт. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств. Тестирование бег 30м.	1
4.	Название прыжкового инвентаря. Разучивание строевых упражнений – поворотов. Обучение прыжкам на одной ноге, на двух на месте; прыжки с продвижением вперед, техника прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега. Подвижные игры «Салка на одной ноге», «Лягушка».	1
5.	Урок - путешествие. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Закрепление техники прыжков на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90*, прыжков с продвижением вперед. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Подвижная игра «Лисы и куры».	1
6.	Понятие – ритм, темп. Закрепление навыков бега в эстафетах. Совершенствование техники прыжков. Подвижные игры «Лягушка», «Заяц без логова». Тестирование: прыжок в длину с места.	1
7.	Название метательных снарядов. Обучение техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам», эстафеты	1
8.	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Закрепление техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Ознакомление с техникой броска набивного мяча (0.5 кг) двумя руками вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания и броска набивного мяча на дальность. Эстафета «Смена сторон».	1
9.	Урок – путешествие: Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Ознакомление с понятием –бег на выносливость. Освоение навыка медленного бега до 3 мин, бега с преодолением препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания Подвижные игры «Заяц без логова», «Кто дальше бросит».	1
10.	Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по подвижным играм. Правила игры, инвентарь, оборудование. Обучение игре «Два мороза». Игра «Проверь себя»: Усвоение правил первой помощи. Обучение играм «Третий лишний», «Караси и щуки».	1
11.	Правила игры, инвентарь, оборудование. Обучение игре «Космонавты». Игра «Проверь себя»: Усвоение требований самоконтроля	1
12.	Обучение игре «Волк во рву» Игра «Проверь себя»: Усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
13.	Урок - тестирование – подтягивание. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
14.	Физические упражнения для укрепления здоровья. Закрепление, совершенствование навыков в прыжках через подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву», Эстафета «Вызов номеров».	1

15.	Организация и проведение спортивной игры. Обучение умениям ловли, передачи мяча. Разучивание игры «Играй, играй мяч не теряй»	1
16.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок) Закрепление умений ловли, передачи мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Тестирование подъёма туловища.	1
17.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Разучивание игры «Мяч в корзину» Эстафеты с мячами.	1
18.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу». Закрепление техники ловли и передачи мяча. Эстафеты мячами.	1
19.	Личная гигиена. Совершенствование упражнений с мячами. Разучивание игры «Мяч водящему» Игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель».	1
20.	Закрепление техники ловли и передачи мяча с игровыми заданиями. Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй» «Подвижная цель», эстафеты мячами.	1
21.	Закрепление техники ловли и передач мяча в играх «Мяч водящему», «Попади в обруч» и эстафетах. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель» Тестирование наклона вперёд.	1
22.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Обучение, закрепление группировке; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры: «Светофор», «Зеркало».	1
23.	Личная гигиена на занятиях гимнастикой. Обучение строевым упражнениям: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки, выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разучивание комплекса упражнений с обручем. Разучивание (обучение) акробатических упражнений: Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Салки». Эстафеты.	1
24.	Осанка, значение напряжения и расслабления мышц. Разучивание комплекса упражнений для формирования осанки. Закрепление техники акробатических упражнений. Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, на одной ноге, ходьбы по гимнастической скамейке, бревну; перешагивание через мячи. Обучение танцевальным шагам (шаг с прискоком, приставные шаги, шаги галопа). Игра «День-ночь», эстафеты на гимнастической скамейке.	1
25.	Разучивание ОРУ с гимнастической скакалкой. Обучение упражнениям в висе стоя и лёжа, подтягивания в висе, лёжа согнувшись. Обучение техники лазания по гимнастической стенке, по канату с техникой в три приема (2-3 м) Игра «Змейка», «Светофор»	1
26.	Закрепление упражнений в висе стоя и лёжа, подтягивания в висе, лёжа согнувшись. Обучение техники лазания по гимнастической стенке, по канату с техникой в три приема (2-3 м) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Не урони мешочек».	1
27.	Закрепление, совершенствование упражнений в висе стоя и лёжа, подтягивания в висе, лёжа согнувшись. Закрепление техники лазанья по гимнастической стенке, по канату с техникой в три приема (2-3 м) Игра «Пустое место». Эстафеты	1
28.	Обучение техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь. Обучение перелезанию через горку матов, перелезанию через коня. Игра «День, ночь»	1
29.	Закрепление, совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь; перелезанию через горку матов, перелезанию через коня. Совершенствование приобретённых навыков в игровых заданиях. Подвижные игры: «Змейка», «По мостику», «Не урони мешочек» Эстафеты на гимнастической скамейке	1
30.	Техника безопасности на уроках (раздел подвижные игры). Правила игры, инвентарь, оборудование. Повторение техники перемещений в стойке приставными шагами	1

	боком, лицом и спиной вперед, ловли, передачи, ведения мяча на месте в парах, в движении. Эстафеты с предметами.	
31.	Закрепление техники ловли, передачи, ведения мяча на месте в парах. Обучение техники броска мяча в цель (в обруч, в кольцо). Эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу».	1
32.	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча на месте в парах. Закрепление техники броска мяча в цель (в обруч, в кольцо). Эстафеты с мячами. Совершенствование приобретённых навыков в игровых заданиях. Игры «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Борьба за мяч». «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу».	1
33.	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча на месте в парах. Совершенствование техники броска мяча в цель (в обруч, в кольцо). Совершенствование приобретённых навыков в игровых заданиях Эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу».	1
34.	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Значение занятий на воздухе для укрепления здоровья и закаливание. Подбор, переноска и надевание лыж. Игра «Салки на снегу».	1
35.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий в зимний период. передвижению ступающим и скользящим шагом без палок и с палками Подвижные игры с зимним инвентарём, Эстафеты. Игра «То на правой, то на левой лыже»	1
36.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Закрепление техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками. Игра «По следам»	1
37.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека, особенности дыхания при занятиях в зимний период. Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», эстафеты.	1
38.	Возникновение олимпийских игр. Обучение технике поворотов переступанием на месте. Игра «Кто дальше прокатится».	1
39.	Возникновение олимпийских игр. Белая олимпиада в Сочи. Олимпийские чемпионы в зимних видах спорта. Обучение технике поворотов переступанием на месте. Обучение технике подъемов и спусков с небольших склонов. Обучение прохождению дистанции до 1 км. Игра «То на правой, то на левой лыже». Игра «Проехать через ворота».	1
40.	Закрепление техники подъемов и спусков с небольших склонов. Обучение прохождению дистанции до 1,5 км. Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», Эстафеты.	1
41.	Урок – соревнования. Лыжные гонки. Подвижные игры и эстафеты с зимним инвентарем.	1
42.	Тб (раздел Подвижные игры). Режим дня, его содержание и правила планирования. Обучение игре «Южный ветер, северный ветер». Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
43.	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Разучивание комплекса УГГ. Обучение игре «Перестрелка». Игра «Вороны и воробы».	1
44.	Правила и организация игры Разучивание комплекса в парах. Обучение игре «Снайпер». Игра «Бросай – поймай».	1
45.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Игра «Южный ветер, северный ветер». Игра «Выстрел в небо».	1
46.	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эстафеты. Игра «Зайцы в домике». Игра «Пятнашки»	1
47.	Что такое координация движений? Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», эстафеты.	1
48.	Тб и правила поведения на занятиях плаванием. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Обучение техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок». Игры и	1

	эстафеты на воде.	
49.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. СПУ для освоения с водной средой, закрепление техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок». Обучение скольжения на груди, спине ИГРА «Карлики и великаны». Эстафеты на воде.	1
50.	Овладения знаниями -Влияние плавания на состояние здоровья. СПУ для освоения с водной средой, погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок». Закрепление техники скольжения на груди, спине. Обучение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. ИГРА «Пятнашки». ИГРА «Водолазы».	1
51.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены СПУ. Игры и эстафеты на воде.	1
52.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Закрепление СПУ, техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Обучение, закрепление поворотам. ИГРА «Дельфины». ИГРА «Салки на воде».	1
53.	Олимпийские чемпионы по плаванию. Закрепление СПУ, техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Закрепление техники поворотов. Игры и эстафеты на воде.	1
54.	Закрепление СПУ Совершенствование техники поворотов. Обучение, закрепление стартам. Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз). ИГРА «Рыба в сети». ИГРА «Караси и карпы».	1
55.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Совершенствование техники стартов. Проплывание одним из способов 25 м. ИГРА «Рыбаки» Игры и эстафеты на воде.	1
56.	Правила проведения закаливающих процедур в весенний период. Совершенствование техники, проплывание одним из способов 25 м. Учет СПУ. Игры и эстафеты на воде.	1
57.	Совершенствование техники, проплывание одним из способов 25 м. Учет СПУ. Игры и эстафеты на воде.	1
58.	Совершенствование техники, проплывание одним из способов 25 м. Учет СПУ. Игры и эстафеты на воде.	1
59.	Совершенствование техники, проплывание одним из способов 25 м- учет. Игры и эстафеты на воде.	1
60.	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Повторение навыков ходьбы и бега. Совершенствование бега в эстафетах. ИГРА «Два мороза».	1
61.	Понятие – темп и ритм. Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3x10. Тестирование бег 30м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).	1
62.	Влияние темпа и ритма на выполнение упражнений. Измерение ЧСС. Повторение техники прыжков на одной, двух ногах с продвижением, прыжка в длину с места, разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Эстафеты: «Кто дальше прыгнет», «Метко в цель» Тестирование: прыжок в длину с места.	1
63.	Название инвентаря для прыжков. Обучение технике прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Игры «Третий лишний». «Охотники и утки». Эстафета «Вызов номеров».	1
64.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Тестирование – подтягивание.	1
65.	Урок - тестирование – подтягивание. Повторение навыка бега на длинные дистанции Обучение, закрепление техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности. Игра «Зайцы в огороде»	1
66.	Урок - тестирование. Игра «Прыгающие воробушки». Тест -1000м бег; подъём туловища.	1

2 класс

№п/п	Название темы	Количество часов
1.	ТБ правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке во время выполнения легкоатлетических упражнений. Обучение элементам строя. Обучение навыкам ходьбы, разновидности. Обучение навыкам бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. Игра «Вызов номеров».	1
2.	Роль органов дыхания вовремя движений и передвижений человека. Обучение элементам строя – построение в колонну и шеренгу. Закрепление навыков ходьбы, разновидности. Обучение навыкам бега (бег 10-15 м, по размеченным дорожкам, челн. бег, 3х5, 3х10м). Разучивание подвижных игр: «К своим флажкам», эстафета «Вызов номеров».	1
3.	Понятия: бег на скорость, короткая дистанция, высокий старт. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств. Тестирование бег 30м.	1
4.	Название прыжкового инвентаря. Разучивание строевых упражнений – поворотов. Обучение прыжкам на одной ноге, на двух на месте; прыжки с продвижением вперед, техника прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега. Подвижные игр «Салка на одной ноге», «Лягушка».	1
5.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование строевых упражнений -поворотов. Закрепление техники прыжков на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90*, прыжков с продвижением вперед. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Подвижные игры «Заяц без логова», «Два мороза».	1
6.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Понятие – ритм, темп. Закрепление навыков бега в эстафетах. Совершенствование техники прыжков. Подвижные игры «Лягушка», «Заяц без логова», «Два мороза». Тестирование: прыжок в длину с места.	1
7.	Название метательных снарядов. Обучение техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
8.	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Закрепление техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Ознакомление с техникой броска набивного мяча (0.5 кг) двумя руками вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания и броска набивного мяча на дальность. Эстафета «Смена сторон». Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Ознакомление с понятием –бег на выносливость. Освоение навыка медленного бега до 3 мин, бега с преодолением препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания –Учет. Подвижные игры «Заяц без логова», «К своим флажкам».	1
10.	Понятия: разновидности бега. Закрепление и совершенствование бега на длинные дистанции, бега с преодолением препятствий. Тестирование бега 1000м. Игры: «Пустое место». Эстафета «Смена сторон».	1
11.	Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по подвижным играм. Организация и проведение подвижных игр. Игры «Два мороза», «Третий лишний», «Караси и щуки».	1
12.	Правила игры, инвентарь, оборудование. Повторение правил игр «Салки», «Вороны и воробьи». Игра «Проверь себя»: Усвоение правил первой помощи.	1

	Тестирование наклон (гибкость).	
13.	Правила игры, инвентарь, оборудование. Повторение правил игры «Космонавты» Игра «Проверь себя»: Усвоение требований самоконтроля.	1
14.	Повторение правил игр «Волк во рву». Игра «Проверь себя»: Усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Эстафеты. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
15.	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Тестирование – подтягивание. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
16.	Физические упражнения для укрепления здоровья. Закрепление, совершенствование навыков в прыжках через подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву», Эстафета «Вызов номеров».	1
17.	Организация и проведение спортивной игры. Обучение умениям ловли, передачи мяча. Разучивание игры «Играй, играй мяч не теряй». Эстафеты с мячом.	1
18.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Закрепление умений ловли, передачи мяча. Разучивание игры «Попади в обруч» Тестирование подъёма туловища. Эстафеты с мячом.	1
19.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Разучивание игры «Мяч в корзину», эстафеты с мячами.	1
20.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу» Совершенствование техники ловли и передачи мяча- учет. Эстафеты мячами.	1
21.	Личная гигиена. Совершенствование упражнений с мячами. Разучивание игры «Мяч водящему» Игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель».	1
22.	Физкультминутки, значение. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с игровыми заданиями-учет. Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй» «Подвижная цель», эстафеты мячами.	1
23.	Совершенствование техники ловли и передач мяча в играх «Мяч водящему», «Попади в обруч» и эстафетах. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Тестирование наклона вперёд.	1
24.	Твой организм. Основные части тела. Обучение умениям бросков; ведения мяча. Разучивание игры «Школа мячей». Эстафеты с мячами.	1
25.	Скелет. Мышцы. Обучение техники броска мяча в цель (в обруч, в кольцо). Эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу». Разучивание игр «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	1
26.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Закрепление, совершенствование умений в бросках, в ведении мяча, техники ловли и передач мяча-учет. Разучивание игр «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	1
27.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Повторение, закрепление техники группировке; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафеты Подвижные игры: «Светофор», «Зеркало».	1
28.	Осанка, значение напряжения и расслабления мышц. Разучивание комплекса упражнений для формирования осанки. Обучение строевым упражнениям: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки, выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Совершенствование техники акробатических упражнений: Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги-учет. Игра «Пятнашки».	1

29.	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Обучение танцевальным шагам (шаг с прискоком, приставные шаги, шаги галопа). Игра «День-ночь».	1
30.	Закрепление комплекса ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке, бревну; перешагивание через мячи. Закрепление техники танцевальных шагов (шаг с прискоком, приставные шаги, шаги галопа). Игра «Змейка», эстафеты на гимнастической скамейке.	1
31.	Обучение упражнениям в висе стоя и лёжа, подтягивания в висе, лёжа согнувшись. Обучение техники лазания по гимнастической стенке, по канату (2-3 м) Игра «Змейка», «Светофор».	1
32.	Закрепление, совершенствование упражнений в висе стоя и лёжа, подтягивания в висе, лёжа согнувшись. Обучение, закрепление техники лазанья по гимнастической стенке, по канату. (2-3 м) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Не урони мешочек». Эстафеты.	1
33.	Повторение техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь; техники перелезания через горку матов, перелезанию через коня, упражнения в равновесии. Совершенствования техники лазанья по гимнастической стенке, по канату (2-3 м) -учет. Игра «Пустое место». Игра «День, ночь».	1
34.	Закрепление, совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь; перелезанию через горку матов, перелезанию через коня упражнения в равновесии-учет. Совершенствование приобретённых навыков в игровых заданиях. Подвижные игры: «Змейка», «По мостику», «Не урони мешочек». Эстафеты на гимнастической скамейке.	1
35.	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Подбор, переноска и надевание лыж. Основные требования к одежде и обуви во время занятий в зимний период. Обучение передвижению ступающим шагом без палок. Игра «То на правой, то на левой лыже». Игра «Салки на снегу».	1
36.	Значение занятий на воздухе для укрепления здоровья и закаливание. Закрепление техники передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Эстафеты. Игра «По следам».	1
37.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Закрепление техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками. Игра «По следам».	1
38.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека, особенности дыхания при занятиях в зимний период. Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками-учет. Обучение прохождению дистанции до 1 км. Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», эстафеты.	1
39.	Зимние виды спорта. Обучение, закрепление техники поворотов переступанием на месте. Закрепление техники прохождения дистанции до 1 км. Обучение прохождению дистанции до 1,5 км. Подвижные игры с зимним инвентарём. «Проехать через ворота». «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», Эстафеты.	1
40.	Белая олимпиада в Сочи. Олимпийские чемпионы в зимних видах спорта. Повторение, закрепление техники подъемов и спусков с небольших склонов. Лыжные гонки. Эстафеты.	1
41.	Тб (раздел Подвижные игры). Физические способности. Обучение игре «Южный ветер, северный ветер». Эстафеты.	1
42.	Физические способности -выносливость. Обучение игре «Перестрелка». Эстафеты.	1
43.	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Разучивание комплекса УГГ. Игра «Вороны и воробьи»	1
44.	Физические способности –скорость и сила. Разучивание комплекса в парах. Обучение игре «Снайпер». «Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	1
45.	Физические способности –гибкость. Выполнение тестов на гибкость. Игра «Бросай – поймай», эстафеты.	1
46.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в	1

	условиях учебной и трудовой деятельности. Игра «Южный ветер, северный ветер», эстафеты.	
47.	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Зайцы в домике», эстафеты.	1
48.	Что такое координация движений? Разуучивание комплекса ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Точный расчёт». «Прыгающие воробушки». «Выстрел в небо».	1
49.	Тб и правила поведения на занятиях плаванием. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок». Игры и эстафеты на воде.	1
50.	Овладения знаниями -Влияние плавания на состояние здоровья. СПУ для освоения с водной средой, погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок»-учет. Повторение техники скольжения на груди, спине. ИГРА «Водолазы». ИГРА «Пятнашки».	1
51.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Закрепление техники скольжения на груди, спине-учет. Обучение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс (СПУ). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Игры и эстафеты на воде.	1
52.	Закрепление, совершенствование техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине (СПУ). Обучение и закрепление техники поворотов. ИГРА «Салки на воде». ИГРА «Дельфины».	1
53.	Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине (СПУ)-учет. Совершенствование техники поворотов. Обучение технике старта. ИГРА «Рыба в сети». Игры и эстафеты на воде.	1
54.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Закрепление техники стартов. Совершенствование техники поворотов-учет. ИГРА «Караси и карпы» Игры и эстафеты на воде.	1
55.	Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Совершенствование техники стартов-учет. Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раза). ИГРА «Рыбаки».	1
56.	Совершенствование техники элементов плавания (СПУ). Проплывание одним из способов 25 м (2-6 раза). ИГРА «Караси и карпы». Эстафеты на воде.	1
57.	Совершенствование техники элементов плавания (СПУ). Проплывание одним из способов 25 м. Игры, эстафеты на воде.	1
58.	Совершенствование техники элементов плавания (СПУ). Проплывание одним из способов 25 м. Эстафеты на воде.	1
59.	Совершенствование техники элементов плавания (СПУ). Эстафеты на воде.	1
60.	Совершенствование техники элементов плавания (СПУ). Проплывание одним из способов 25 м.-учет. ИГРА «Караси и карпы». Эстафеты на воде.	1
61.	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Понятие – физические качества. Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3x10. Тестирование бег 30м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м) Совершенствование бега в эстафетах. ИГРА «Салки».	1
62.	Тест-теоретический: (Знания о физической культуре). Повторение техники прыжков на одной, двух ногах с продвижением, прыжка в длину с места, разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Эстафеты: «Кто дальше прыгнет», «Метко в цель» Тестирование: прыжок в длину с места.	1
63.	Название инвентаря для прыжков. Обучение технике прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Игры «Третий лишний». «Охотники и утки». Эстафета «Вызов номеров».	1
64.	Значение легкоатлетических упражнений на здоровье. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги,	1

	разновидности. Повторение техники метания мяча, разновидности. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Тестирование – подтягивание.	
65.	Понятие «выносливость». Повторение навыка бега на длинные дистанции Обучение технике прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности. Игра «Зайцы в огороде». Тестирование наклон (гибкость).	1
66.	Легкая атлетика – королева спорта. Закрепление навыка бега на длинные дистанции. Закрепление техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности. Игра «Прыгающие воробушки». Тестирование подъёма туловища.	1
67.	Закрепление, совершенствование навыка бега на длинные дистанции (распределение сил по дистанции). Закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности-учет. Игра «Космонавты».	1
68.	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Тест -1000м бег. Игра «Снайпер»	1

3 класс

№п/п	Название темы	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках ФК, на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой и спортом. Подвижная игра «Вызов номеров», эстафеты.	1
2.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм. Повторение правил игр: «Пустое место» «Третий лишний», «Вызов номеров».	1
3.	Выбирать и проводить игру? Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. Повторение правил игры «Космонавты», «Встречные эстафеты».	1
4.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Разучивание правил игры «Белые медведи», «Кто быстрее», «Третий лишний». Эстафеты.	1
5.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Разучивание правил игр «Прыжки по полосам», «Вызов номеров с прыжками»	1
6.	Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Разучивание правил игр «Знамя», «Хвостики». Игры «Волк во рву», «Удочка», «Кто быстрее», «Третий лишний»	1
7.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой; раздел л/а. Ознакомление с понятием – темп, длительность бега. Повторение техники бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров»	1
8.	Влияние бега на состояние здоровья. Закрепление навыков ходьбы, разновидности; техники бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) «Круговая эстафета».	1
9.	Повторение понятий – эстафета, команды «старт», «финиш». Повторение навыков бега (бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м), эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета».	1
10.	Ознакомление с элементарными сведениями о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Повторение технике прыжкам на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в	1

	длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, многократные(10пр); тройной, пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).	
11.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Тест: бег 30м; 60м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).	1
12.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Закрепление навыков скоростного бега в эстафетах. Закрепление техники прыжков: на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, многократные(10пр); тройной, пятерной с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
13.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Совершенствование техники бега (бег в коридоре 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м) -учет. Обучение технике прыжкам на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги). Игра «Салки» с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
14.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Тест: Прыжок в длину с места. Игра «Салки» с прыжками на одной ноге(10пр).	1
15.	Ознакомление с названием метательных снарядов. Обучение технике метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Закрепление, совершенствование -учет техники прыжков на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги). Игра «Охотники и утки»	1
16.	Закрепление, совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность, заданное расстояние-учет. Тест: Бег на 1000 метров. Игра «Подвижная цель»	1
17.	Т.Б. на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр (баскетбол). Тест: Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа (девочки). Эстафеты с мячом.	1
18.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Обучение технике ловли, броскам, передачам и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления). Тест- Поднимание туловища. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу»	1
19.	Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены Закрепление элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления). Разучивание игры «Борьба за мяч».	1
20.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, мяча с изменением направления) Тест: Наклон (гибкость). Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1
21.	УГГ-значение. Совершенствование элементарных умений в баскетболе. кругах, мяча с изменением направления) -учет. Разучивание игры «Мини –баскетбол»	1

22.	Определение правильной осанки. Обучение броскам по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотам в футболе. Разучивание игры «Мини – гандбол». Варианты игры футбол.	1
23.	Разучивание комплекса для формирования осанки. Закрепление техники бросков по воротам с 3-4 м (гандбол) и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге), ударов поворотам в футболе. Варианты игры футбол.	1
24.	Совершенствование техники бросков по воротам с 3-4 м (гандбол) и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге), ударов поворотам в футболе. «Мини – гандбол», варианты игры футбол.	1
25.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Инструктаж ТБ (Р-л гимнастика). Названия снарядов и гимнастических элементов. Обучение строевым упражнениям. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Повторение перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Эстафеты	1
26.	Понятие страховка, само страховка. Закрепление перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Обучение: мост из положения лежа на спине; кувырку назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. Гимнастическая эстафета	1
27.	Что такое осанка и методы сохранения осанки. Разучивание комплекса упражнений для формирования осанки. Закрепление техники акробатических элементов. Закрепление техники опорного прыжка на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. Освоение строевых упражнений: рапорт учителю Игра «Змейка»	1
28.	Обучение строевым упражнениям: перестроение из одной шеренги в три уступами и четыре в движении с поворотом. Закрепление, совершенствование техники акробатических элементов-учет. Закрепление, совершенствование техники опорного прыжка через козла-учет. Гимнастические эстафеты, с элементами лазанья, перелазания.	1
29.	Обучение навыкам равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90*и 180*, опускание в упор стоя на колене (правом и левом). Обучение, закрепление танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг; 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев). Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».	1
30.	Обучение лазанью по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками. Закрепление навыков равновесия. Совершенствование техники танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах-Учет. Подвижные игры: «Пронеси мешочек», «Шатун». «Гимнастические эстафеты»	1
31.	Понятие-личная гигиена. Закрепление, совершенствование навыков равновесия-учет. Закрепление, совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками-учет. Обучение технике: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися, технике лазанья по канату в три приёма. Эстафеты с перелазанием через препятствия (бревно, коня).	1
32.	Понятие-режим дня. Закрепление, совершенствование техники: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися, технике лазанья по канату в три приёма-учет. Игра «Змейка». Эстафеты. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33.	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Понятие -Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игра «Салки на снегу» «Пятнашки на снегу».	1
34.	Понятие - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Понятие-особенности дыхания Обучение передвижению попеременным двухшажным	1

	ходом без палок. Игра «То на правой, то на левой лыже» Эстафеты и игры на свежем воздухе.	
35.	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом без палок. Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом с палками. Обучение, закрепление техники поворотов переступанием в движении. Игра «Салки на снегу» Игра «По местам»	1
36.	Понятие- требования к температурному режиму. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Совершенствование техники поворотов переступанием в движении-Учет. Игра «То на правой лыже, то на левой».	1
37.	Понятие об обморожении. Обучение и закрепление техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой»; техники спусков в высокой и низкой стойках; торможение плугом и упором. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками-Учет. Тест: Ходьба на лыжах 1000м. Эстафеты на свежем воздухе.	1
38.	Закрепление, совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой» - Учет. Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Проехать через ворота» Игра «Кто дальше прокатится», эстафеты с элементами лыжных гонок	1
39.	Инструктаж по ТБ. Обучение технике подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Игры «Выстрел в небо», «Точно в цель», эстафеты.	1
40.	Понятие «физические способности человека». Обучение технике подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Эстафета с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Подвижная цель»	1
41.	Характеристика основных физических качеств. Закрепление техники подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Обучение игре «Перестрелка с переброской мяча через сетку».	1
42.	Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча приёма мяча в волейболе. Игры «Охотники и утки», «Передал-садись» Эстафета с мячом.	1
43.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча приёма мяча в волейболе. Обучение игре «Пионербол». Игры «Перестрелка», «Снайпер».	1
44.	Разучивание комплекса упражнений с мячами. Закрепление элементов игры «Пионербол». Игры «Перестрелка», «Снайпер».	1
45.	Физическая нагрузка и её влияние. Совершенствование элементов игры «Пионербол». Эстафеты с мячом.	1
46.	Совершенствование элементов игры «Пионербол» (выполнение подачи мяча) - Учет. Совершенствование элементов игры «Пионербол» с включением элементов волейбола. Мини-волейбол.	1
47.	Совершенствование элементов игры «Пионербол» с включением элементов волейбола. Мини-волейбол.	1
48.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. «Пионербол», Мини-волейбол.	1
49.	Тб и правила поведения на занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Повторение техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ). Игра «Искатели жемчуга».	1
50.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Закрепление техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ). Повторение техники скольжения на груди, спине. ИГРА «Карлики и великаны».	1
51.	Поведение в экстремальной ситуации. Закрепление техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ)-учет. Закрепление техники скольжения на груди, спине. Эстафеты на воде. ИГРА «Водолазы».	1
52.	Повторение, закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ. Учет техники скольжения на груди, спине. ИГРЫ «Пятнашки». Салки на воде. Эстафеты на воде.	1

53.	Совершенствование техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине-учет. Обучение, закрепление техники поворотов. ИГРА «Салки на воде». ИГРА «Дельфины».	1
54.	Совершенствование техники поворотов. Повторение техники стартовых положений. ИГРА «Рыба в сети».	1
55.	Олимпийские чемпионы по плаванию. Совершенствование техники элементов плавания. Закрепление, совершенствование техники поворотов, стартов. ИГРА «Рыбаки».	1
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Совершенствование техники элементов плавания. Закрепление, совершенствование техники поворотов, стартов-учет. Проплытие одним из способов 25 м. Эстафеты на воде.	1
57.	Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Проплытие одним из способов 25 м. Эстафеты на воде.	1
58.	Совершенствование техники элементов плавания. Проплытие одним из способов 25 м. Игры и эстафеты на воде.	1
59.	Совершенствование техники элементов плавания. Проплытие одним из способов 25 м-учет. Игры и эстафеты на воде.	1
60.	Совершенствование техники элементов плавания. Игры. Свободное плавание.	1
61.	Техника безопасности на уроках л/а Повторение навыков ходьбы и бега. Совершенствование бега в эстафетах, бега с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Обучение технике метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. ИГРА «Зайцы в домике».	1
62.	Двигательные способности (физические качества). Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3х10. Тест –бег 30 м; 60м. Закрепление техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м-Учет. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	1
63.	«Легкая атлетика-королева спорта». Совершенствование техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м-Учет. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	1
64.	Значение легкоатлетических упражнений. Повторение навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Обучение технике прыжка в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Учет–челночный бег 3х10м. Тест- подтягивание. Игра: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1
65.	Тест-теоретический: диагностика (Знания о физической культуре). Закрепление техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега.Тест - прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1
66.	Закрепление навыка бега на длинные дистанции. Закрепление техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности. Тесты: Наклон (гибкость), поднимание туловища (сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд). Эстафеты	1
67.	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности-учет. Эстафеты	1
68.	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Тест -1000м бег Игра «Снайпер»	1

4 класс

№п/п	Название темы	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках ФК, на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой и спортом. Подвижная игра «Вызов номеров», эстафеты.	1
2.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм. Повторение правил игр: «Пустое место» «Третий лишний», «Вызов номеров».	1
3.	Выбирать и проводить игру? Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. Повторение правил игры «Космонавты», «Встречные эстафеты».	1
4.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Разучивание правил игры «Белые медведи», «Кто быстрее», «Третий лишний». Эстафеты.	1
5.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Разучивание правил игр «Прыжки по полосам», «Вызов номеров с прыжками»	1
6.	Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Разучивание правил игр «Знамя», «Хвостики». Игры «Волк во рву», «Удочка», «Кто быстрее», «Третий лишний»	1
7.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой; раздел л/а. Ознакомление с понятием – темп, длительность бега. Повторение техники бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров»	1
8.	Влияние бега на состояние здоровья. Закрепление навыков ходьбы, разновидности; техники бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, чередованием с ходьбой до 150м. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) «Круговая эстафета».	1
9.	Повторение понятий – эстафета, команды «старт», «финиш». Повторение навыков бега (бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м), эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета».	1
10.	Ознакомление с элементарными сведениями о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Повторение технике прыжкам на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, многоразовые(10пр); тройной, пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).	1
11.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Тест: бег 30м; 60м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).	1
12.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Закрепление навыков скоростного бега в эстафетах. Закрепление техники прыжков: на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, многоразовые(10пр); тройной, пятерной с места.	1

	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	
13.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Совершенствование техники бега (бег в коридоре 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м) -учет. Обучение технике прыжкам на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги). Игра «Салки» с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
14.	Совершенствование навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Тест: Прыжок в длину с места. Игра «Салки» с прыжками на одной ноге(10пр).	1
15.	Ознакомление с названием метательных снарядов. Обучение технике метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Закрепление, совершенствование -учет техники прыжков на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги). Игра «Охотники и утки».	1
16.	Закрепление, совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность, заданное расстояние-учет. Тест: Бег на 1000 метров. Игра «Подвижная цель»	1
17.	Т.Б. на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр (баскетбол). Тест: Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа (девочки). Эстафеты с мячом.	1
18.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Обучение технике ловли, броскам, передачам и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах). Ведение мяча с изменением направления). Тест- Поднимание туловища. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу»	1
19.	Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> Закрепление элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления). Разучивание игры «Борьба за мяч».	1
20.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, мяча с изменением направления) Тест: Наклон (гибкость). Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1
21.	УГГ-значение. Совершенствование элементарных умений в баскетболе. кругах, мяча с изменением направления) -учет. Разучивание игры «Мини –баскетбол»	1
22.	Определение правильной осанки. Обучение броскам по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотам в футболе. Разучивание игры «Мини –гандбол». Варианты игры футбол.	1
23.	Разучивание комплекса для формирования осанки. Закрепление техники бросков по воротам с 3-4 м (гандбол) и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге), ударов поворотам в футболе. Варианты игры футбол.	1
24.	Совершенствование техники бросков по воротам с 3-4 м (гандбол) и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге), ударов поворотам в футболе. «Мини –гандбол», варианты игры футбол.	1
25.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Инструктаж ТБ (Р-л гимнастика). Названия снарядов и гимнастических элементов. Обучение строевым упражнениям. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Повторение перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Эстафеты	1

26.	Понятие страховка, само страховка. Закрепление перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Обучение: мост из положения лежа на спине; кувырку назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. Гимнастическая эстафета	1
27.	Что такое осанка и методы сохранения осанки. Разучивание комплекса упражнений для формирования осанки. Закрепление техники акробатических элементов. Закрепление техники опорного прыжка на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. Освоение строевых упражнений: рапорт учителю Игра «Змейка»	1
28.	Обучение строевым упражнениям: перестроение из одной шеренги в три уступами и четыре в движении с поворотом. Закрепление, совершенствование техники акробатических элементов-учет. Закрепление, совершенствование техники опорного прыжка через козла-учет. Гимнастические эстафеты, с элементами лазанья, перелазания.	1
29.	Обучение навыкам равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90*и 180*, опускание в упор стоя на колене (правом и левом). Обучение, закрепление танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг; 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев). Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».	1
30.	Обучение лазанью по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками. Закрепление навыков равновесия. Совершенствование техники танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах-Учет. Подвижные игры: «Пронеси мешочек», «Шатун». «Гимнастические эстафеты»	1
31.	Понятие-личная гигиена. Закрепление, совершенствование навыков равновесия-учет. Закрепление, совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками-учет. Обучение технике: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися, технике лазанья по канату в три приёма. Эстафеты с перелазанием через препятствия (бревно, коня).	1
32.	Понятие-режим дня. Закрепление, совершенствование техники: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися, технике лазанья по канату в три приёма-учет. Игра «Змейка». Эстафеты. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33.	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Понятие -Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игра «Салки на снегу» «Пятнашки на снегу».	1
34.	Понятие - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Понятие-особенности дыхания Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом без палок. Игра «То на правой, то на левой лыже» Эстафеты и игры на свежем воздухе.	1
35.	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом без палок. Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом с палками. Обучение, закрепление техники поворотов переступанием в движении. Игра «Салки на снегу» Игра «По местам»	1
36.	Понятие- требования к температурному режиму. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Совершенствование техники поворотов переступанием в движении-Учет. Игра «То на правой лыже, то на левой».	1
37.	Понятие об обморожении. Обучение и закрепление техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой»; техники спусков в высокой и низкой стойках; торможение плугом и упором. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с палками-Учет. Тест: Ходьба на лыжах 1000м.	1

	Эстафеты на свежем воздухе.	
38.	Закрепление, совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой» - Учет. Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Проехать через ворота» Игра «Кто дальше прокатится», эстафеты с элементами лыжных гонок	1
39.	Инструктаж по ТБ. Обучение технике подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Игры «Выстрел в небо», «Точно в цель», эстафеты.	1
40.	Понятие «физические способности человека». Обучение технике подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Эстафета с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Подвижная цель»	1
41.	Характеристика основных физических качеств. Закрепление техники подбрасывания и подачи мяча, приёма мяча в волейболе. Обучение игре «Перестрелка с переброской мяча через сетку».	1
42.	Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча приёма мяча в волейболе. Игры «Охотники и утки», «Передал-садись» Эстафета с мячом.	1
43.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча приёма мяча в волейболе. Обучение игре «Пионербол». Игры «Перестрелка», «Снайпер».	1
44.	Разучивание комплекса упражнений с мячами. Закрепление элементов игры «Пионербол». Игры «Перестрелка», «Снайпер».	1
45.	Физическая нагрузка и её влияние. Совершенствование элементов игры «Пионербол». Эстафеты с мячом.	1
46.	Совершенствование элементов игры «Пионербол» (выполнение подачи мяча) - Учет. Совершенствование элементов игры «Пионербол» с включением элементов волейбола. Мини-волейбол.	1
47.	Совершенствование элементов игры «Пионербол» с включением элементов волейбола. Мини-волейбол.	1
48.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. «Пионербол», Мини-волейбол.	1
49.	Тб и правила поведения на занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Повторение техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ). Игра «Искатели жемчуга».	1
50.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Закрепление техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ). Повторение техники скольжения на груди, спине. ИГРА «Карлики и великаны».	1
51.	Поведение в экстремальной ситуации. Закрепление техники погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок» (СПУ)-учет. Закрепление техники скольжения на груди, спине. Эстафеты на воде. ИГРА «Водолазы».	1
52.	Повторение, закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ. Учет техники скольжения на груди, спине. ИГРЫ «Пятнашки». Салки на воде. Эстафеты на воде.	1
53.	Совершенствование техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине-учет. Обучение, закрепление техники поворотов. ИГРА «Салки на воде». ИГРА «Дельфины».	1
54.	Совершенствование техники поворотов. Повторение техники стартовых положений. ИГРА «Рыба в сети».	1
55.	Олимпийские чемпионы по плаванию. Совершенствование техники элементов плавания. Закрепление, совершенствование техники поворотов, стартов. ИГРА «Рыбаки».	1
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Совершенствование техники элементов плавания. Закрепление, совершенствование техники поворотов, стартов-учет. Проплывание одним из способов 25 м. Эстафеты на воде.	1
57.	Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Проплывание одним из способов 25 м. Эстафеты на воде.	1
58.	Совершенствование техники элементов плавания. Проплывание одним из способов 25 м. Игры и эстафеты на воде.	1

59.	Совершенствование техники элементов плавания. Проплывание одним из способов 25 м-учет. Игры и эстафеты на воде.	1
60.	Совершенствование техники элементов плавания. Игры. Свободное плавание.	1
61.	Техника безопасности на уроках л/а Повторение навыков ходьбы и бега. Совершенствование бега в эстафетах, бега с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Обучение технике метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. ИГРА «Зайцы в домике»	1
62.	Двигательные способности (физические качества). Повторение навыка бега с преодолением препятствий и по различным участкам дорожки, челночный бег 3х10. Тест –бег 30 м;60м. Закрепление техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м-Учет. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	1
63.	«Легкая атлетика-королева спорта». Совершенствование техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м-Учет. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперед-вверх, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	1
64.	Значение легкоатлетических упражнений. Повторение навыков длительного бега, развитие выносливости (от 5-8 мин). Обучение технике прыжка в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Учет–челночный бег 3х10м. Тест- подтягивание. Игра: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1
65.	Тест-теоретический: диагностика (Знания о физической культуре). Закрепление техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Тест - прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1
66.	Закрепление навыка бега на длинные дистанции. Закрепление техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности. Тесты: Наклон (гибкость), поднимание туловища (сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд). Эстафеты	1
67.	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, разновидности-учет. Эстафеты	1
68.	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Тест -1000м бег Игра «Снайпер»	1

1 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p>спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение</p>

Подведение итогов игры	здорового образа жизни.
Что надо уметь	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

<p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
---	--

Играем все!

Основная направленность	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Два мороза» «Пятнашки»
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие	«Прыгающие воробушки»

скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Зайцы в огороде» «Лисы и куры»
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»

Бодрость, грация, координация

Основная направленность	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку с матов и гимнастическую скамейку
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
Освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание

	через мячи; повороты на 90 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону, стойки на одной двух ногах, перешагивание через н. мячи, повороты, ходьба по скамейке
Освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
Знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание

Все на лыжи!

Основная направленность	
Освоение техники лыжных ходов.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
Овладения знаниями	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами

Плавание «Жизненно важное умение»

Основная направленность	
Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Повороты.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Игры и развлечения на воде
Овладения знаниями	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации

2 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр

<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают</p>

кожей	ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься

<p>мышц живота и работы кишечника</p>	<p>физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное</p>

<p>погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге,</p>

<p>скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и</p>
---	--

<p>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди</p>	<p>координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

<p>вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
---	--

Играем все!

Основная направленность	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Два мороза» «Пятнашки»
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»

Бодрость, грация, координация

Основная направленность	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку с матов и гимнастическую скамейку
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
Освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону, стойки на одной двух ногах, перешагивание через н. мячи, повороты, ходьба по скамейке
Освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в шеренгу, в

	круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
Знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание

Все на лыжи!

Основная направленность	
Освоение техники лыжных ходов.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
Овладения знаниями	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами

Плавание «Жизненно важное умение»

Основная направленность	
Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль

	на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Повороты.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Игры и развлечения на воде
Овладения знаниями	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации

3 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p>влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник</p>

<p>клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные</p>

<p>длинны и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)</p> <p>Бег с ускорением от 20-30м.</p> <p>Освоение навыков прыжков,</p>	<p>формы занятий по ф.к..</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
--	---

<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные(10пр); тройной, пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90- 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки(тройной, пятерной, десятерной).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых и координационных способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p> <p>Включают беговые, прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	--

<p>от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность, заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая)нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние.</p> <p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
--	--

Играем все!

<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты», «Белые медведи» и др.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>
<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p>передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности. Используют игры для активного отдыха.</p>
<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы, «Быстро и точно», игры с ведением мяча.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини –гандбол», «Мини –баскетбол», варианты игры футбол, мини-волейбол.</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют игры для активного отдыха.</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле, передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по ф.к.</p>

Бодрость, грация, координация

<p>Овладение знаниями. Названия снарядов и гимнастических</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются</p>
---	---

<p>элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p>правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утг и лечебной физкультуры</p>
<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание ног в висячем положении.</p>	<p>Описывают технику гимнаст. снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанья по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла; опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из</p>

<p>приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90*и 180*, опускание в упор стоя на колене (правом и левом).</p>	<p>числа разученных упражнений.</p>
<p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами и четыре в движении с поворотом.</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Самостоятельные занятия Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполнение. Соблюдают правила безопасности.</p>

Все на лыжи!

<p>Овладения знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>
--	--

при занятиях лыжами	
Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как на уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча, и силы мышц. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после ф.нагрузок). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека». Выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физ. Подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями 7-10 лет.</p>
Твой спортивный уголок. Примерный перечень снарядах для устройства СП уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации, выносливости.	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях угг и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют СП уголок.

Плавание «Жизненно важное умение»

Жизненно важное умение Овладения знаниями Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по чсс.
Освоение умений плавать и	Взаимодействуют со сверстниками в

<p>развитие координационных способностей.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.).</p> <p>Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Повороты.</p>	<p>процессе совместного освоения плавательных упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>На совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</p> <p>Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Игры и развлечения на воде</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p>
<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой для освоения умений плавать</p>	<p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>

4 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>

<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают</p>

кожей	ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься

<p>мышц живота и работы кишечника</p>	<p>физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное</p>

<p>погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь</p>	

<p>Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по ф.к..</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
--	--

<p>местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Бег с ускорением от 20-30м. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые(10пр); тройной, пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90- 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки(тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге(10пр).</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых и координационных способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p> <p>Включают беговые, прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по ф.к.</p>
---	---

<p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность, заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы от груди, вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди с места, то же с шага на дальность, заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

Играем все!

<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных</p>	
--	--

<p>способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты», «Белые медведи» и др.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>
<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют игры для активного отдыха.</p>
<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Быстро и точно», игры с ведением мяча.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч»,</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют</p>

«Перестрелка», «Мини –гандбол», «Мини –баскетбол», варианты игры футбол, мини-волейбол.	игры для активного отдыха.
Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле, передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые верхними и нижними конечностями.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по ф.к.

Бодрость, грация, координация

Овладение знаниями. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утг и лечебной физкультуры
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися.	Описывают технику гимн. снарядов, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа; лежа на животе, подтягивание руками; по канату; перелезание	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений лазанье и перелезании,

через бревно, коня. Лазанья по канату в три приёма; перелазание через препятствия.	предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла; опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90*и 180*, опускание в упор стоя на колене (правом и левом).	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами и четыре в движении с поворотом.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
Самостоятельные занятия Выполнение освоенных ОРУ с	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполнение.

предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений	Соблюдают правила безопасности.
--	---------------------------------

Все на лыжи!

Овладения знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как на уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча, и силы мышц. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после ф.нагрузок). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека». Выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физ. Подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями 7-10 лет.</p>
Твой спортивный уголок. Примерный перечень снарядов для устройства СП уголка дома. Приспособление для развития силы,	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях угг и тренировочных упражнений. Вместе с родителями

гибкости, координации, выносливости.	оборудуют СП уголок.
--------------------------------------	----------------------

Плавание «Жизненно важное умение»

<p>Жизненно важное умение Овладения знаниями Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по час.</p>
<p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Повороты.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>На совершенствование умений плавать и развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Игры и развлечения на воде</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p>
<p>Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой для освоения умений плавать</p>	<p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе НОО учебного предмета
«Физическая культура»

Воспитательный потенциал уроков и формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания.

1 класс

№	Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока.
1	Знание о физической культуре	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества</p> <p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр</p>
	Способы самостоятельной деятельности	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p>

3	Оздоровительная физическая культура	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.</p> <p>Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.</p>
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня младшего школьника	<p>Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО.</p> <p>Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных норм морали, нравственных духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.</p>

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания.

2 класс

№	Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока
1	Знание о физической культуре	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте.</p> <p>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.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</p>
3	Оздоровительная физическая культура	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.</p> <p>Формирование 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</p>
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах</p>

		<p>гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.</p> <p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания.

3 класс

№	Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока
1	Знание о физической культуре	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте.</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p>
3	Оздоровительная физическая культура	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.</p>
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p>

		<p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
5	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>Закрепление представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Мотивирование активного участия в движении ГТО.</p> <p>Учить излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха</p>

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания.

4 класс

№	Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока
1	Знание о физической культуре	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
2	Способы самостоятельной деятельности	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</p> <p>Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</p>
3	Оздоровительная физическая культура	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения

		и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве).
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.