

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»  
ГОРОДА ОБНИНСКА

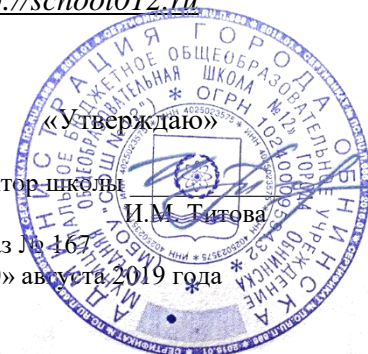
249039, Калужская область, г. Обнинск, ул. Калужская, д. 5  
тел. (484)393-92-64, эл. почта: [office@school012.ru](mailto:office@school012.ru) сайт <http://school012.ru>

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1 от 29.08.2019г.  
руководитель ШМО \_\_\_\_\_/Ефимина Е.А./  
Принято Методическим советом  
Протокол № 2 от 29.08.2019г.  
председатель МС \_\_\_\_\_/Облеухова С.А./

Согласовано с заместителем  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Михайлова О.А./  
«29» августа 2019 года

Директор школы

Приказ № 167  
от «30» августа 2019 года



Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4-х классов составлена на основе:

- №273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями);
- авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» в 1-4 классах, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- учебного плана МБОУ «СОШ №12»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ №12».

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

### **Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоничному развитию, выбору к устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видам спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", с 1 сентября 2014 года в школьную программу вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает требования к физической подготовленности учащихся РФ и предусматривает подготовку и выполнение нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному, бронзовому знакам отличия. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в школе предусматривает 5 ступеней, охватывающих учащихся в возрасте от 6 до 17 лет. Нормативно-тестирующая часть ГТО будет состоять из испытаний (тестов) и нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, а также рекомендаций к недельному двигательному режиму. Физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» проводится в **целях:**

- возрождения и развития традиций физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации, организациях и образовательных учреждениях Калужской области;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных школ;
- повышения интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществления контроля, за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организации культурно-спортивного и массового досуга школьников.

Для каждой ступени комплекса ГТО определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным: бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), метание мяча.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение «Физической культуры» в начальной школе выделяется всего 303 ч.

В 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2—4 классах на уроки физической культуры отводится по 68 ч (2 ч в неделю, по 34 учебные недели в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### *Лыжные гонки*

*Организирующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической культуры**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организирующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход. *Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом».

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

#### ***На материале раздела «Спортивные игры»:***

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика***

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

#### ***Лыжные гонки***

**Передвижения на лыжах:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Выпускник научится:**

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стоку на голове, вис на время, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке;
- по разделу «Легкая атлетика» — пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
- по разделу «Лыжная подготовка» — переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, повороты переступанием, подъем на склон «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка» с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного

стандарта (Приказ -Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета-предметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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**

- 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).

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;



- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***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.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
1 класс**

№	Тема урока	Основной вид учебной деятельности
1	Правила поведения на уроках физической культуры .Строевые упражнения.	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Контроль за вниманием. Подвижные игры.
2	Строевые упражнения. Ходьба ,беговые упражнения Бег на 30 м.	Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения-это ускорения, подскоки, многоскоки, общеразвивающие упражнения на скорость. Бег на 30 м.Подвижные игры.
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение высокому старту.	Повторить построения в шеренгу, колонну и высокому старту. ОРУ и беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Развитие скорости. Челночный бег 3 x 10 м.	Обучение бегу с изменением направления движения. Развитие скорости и ориентации в пространстве. Игра «Гуси-лебеди».
5	Развитие ловкости. Метание мяча.	Обучение метанию малого мяча на технику- ОРУ, подводящие упражнения. Развитие внимания, ловкости. Эстафеты с мячом.
6	Закрепление метания мяча. Эстафеты.	Соблюдение правил безопасности при метании. Упражнения в парах на точность, дальность. .Эстафета , игра.
7	Ходьба, бег. Подвижные игры.	ОРУ, беговые, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движений.
8	Обучение прыжка с разбега. ОРУ.	Научить выполнять прыжки вверх и в длину, соблюдая при этом правила безопасности во время приземления. ОРУ на скорость и силу.
9	Закрепление прыжка. Подвижные игры.	Закрепление прыжка в длину с места. Беговые, скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
10	Совершенствование прыжка. Подвижные игры.	Совершенствование прыжка с места. ОРУ, прыжковые упражнения. Подвижные игры.
11	Развитие координации. Эстафета с мячом.	Развитие координации, ловкости. ОРУ на внимание, координацию. Эстафеты с мячом.
12	Скоростно-силовые упражнения. Бег 3 x 10м.	Скоростно-силовые упражнения. Бег на 30 м. ОРУ беговые, прыжковые упражнения. Бег 3 x 10 м. Игры.
13	Обучение прыжкам в высоту.	Обучение прыжку в высоту. Подготовительные

	Игры.	упражнения. Контроль за движением прыжка и приземлением. Игры
14	Строевые упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Бросок мяча.	Строевые упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Бросок мяча на точность. Правильное расположение тела при броске. Эстафеты.
15	Развитие координации, ловкости. Игры.	Развитие координации, ловкости. Игры. ОРУ на координацию, ловкость .В играх соблюдать правила, взаимодействовать с другими участниками.
16	Правила поведения в спортивном зале. ОРУ с мячом.	Правила поведения в спортивном зале. ОРУ с мячом. Ознакомить с правилами и приемами обращения с мячом. Обучение броскам и ловле мяча.
17	ОРУ с мячом. Подвижные игры.	ОРУ с мячом. Подвижные игры. Обучение быстрому движению при броске мяча. Развитие двигательных качеств.
18	ОРУ со скакалкой. Бросок , ловля мяча.	ОРУ со скакалкой. Бросок, ловля мяча различными способами. Бросок мяча одной рукой. Развитие ловкости, точности. Подвижные игры.
19	Обучение броска мяча сверху, снизу в парах.	Обучение броска мяча сверху, снизу в парах. Учить правильно ставить руки при ловле мяча. Увеличивать расстояние между парами. Развитие координации , ловкости.
20	Совершенствование броска сверху. Ведение.	Совершенствование броска сверху. Ведение мяча на месте, влево - вправо, вперед – назад. Развитие внимания ориентирование в пространстве. Игра
21	Обучение упражнения с мячом в парах.	Обучение упражнения с мячом в парах. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага. Бросок после приема мяча от партнера. Игра в тройках.
22	Обучение ведения мяча приставным шагом.	Обучение ведения мяча приставным шагом. Научиться ведению левым и правым боком. Развивать ловкость и координацию при движении. Двусторонняя игра.
25	Обучение передачи мяча в парах. Игра.	Обучение передачи мяча в парах. Игра один против двоих, троих. Игра «Мяч капитану». Развитие внимания, взаимодействие с партнером.
26	Единый урок знаний.	Классный час.
27	Ведение мяча в движении. Эстафеты.	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Бросок набивного мяча из-за головы. Развитие скоростно силовых качеств.
28	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ на координацию	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ на координацию и ловкость на месте в движении. Умение

		обращаться со спортивным инвентарем. Подвижные игры.
29	Обучение перестроению 2-3 шеренги	Обучение перестроению 2-3 шеренги. ОРУ на внимание. Выполнение команд учителя. Подвижные игры.
30	Закрепление перестроения. ОРУ на ловкость.	Закрепление перестроения. ОРУ на ловкость. Развитие координации движений, ловкости . Игры.
31	Развитие координации. Перекаты в группировке	Развитие координации. Перекаты в группировке на месте. Упражнение «Пенек»,»Березка».Подвижные игры.
32	Обучение кувырмам. Игры.	Обучение кувырмам. Игры. Развитие координации, ловкости и силы при выполнении акробатических упр. Страховка при кувырках.
33	Обучение стойкам. Перекаты. Игры	Обучение стойкам. Перекаты. Игры. Подстраховка при выполнении стоек, перекатов, кувырков.
34	Развитие гибкости. «Мост». Подвижные игры,	Развитие гибкости. «Мост». Подвижные игры, ОРУ на гибкость.
35	ОРУ на силу. Подвижные игры.	ОРУ на силу. Подвижные игры. Лазание, ползание различными способами. Упражнения в парах.
36	ОРУ на равновесие. Подвижные игры.	ОРУ на равновесие. Подвижные игры. Развитие вестибулярного аппарата. Совершенствование акробатических упр.
37	Скоростно-силовые упражнения. Упражнения в парах.	Скоростно-силовые упражнения. Упражнения в парах. Развитие силовых качеств. Игры.
38	ОРУ на координацию. ловкость. Игры.	ОРУ на координацию. ловкость. Игры , эстафеты с использованием мячей.
39	Развитие гибкости, Акробатика.	Развитие гибкости, Акробатика. Совершенствование стоек, перекатов, кувырков. Игра.
40	ОРУ в парах, с предметами. Игры.	ОРУ в парах, с предметами. Игры с использованием набивных мячей.
41	Развитие координации, ловкости. Игры.	Развитие координации, ловкости. Игры. Развитие внимания, мышления при играх.
42	ОРУ с предметами. Эстафеты.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Упражнения на низкой перекладине, набивными мячами. Соблюдать технику безопасности на перекладине.
43	ОРУ на быстроту, ловкость. Игры.	ОРУ на быстроту, ловкость. Игры, эстафеты с использованием различных предметов. Развитие

		внимания, быстроты, ловкости.
44	Совершенствование гимнастических упражнений. Игры.	Совершенствование гимнастических упражнений. Игры. Акробатические упражнения. Развитие ловкости, гибкости.
45	Упражнения с предметами.	Упражнения с предметами используя скакалку, обруч. Развитие прыгучести, координации движений.
46	Эстафеты. Подвижные игры.	Эстафеты. Подвижные игры. Умение взаимодействовать с командой.
47	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Построение, надевание лыж, выполнение команд. Форма одежды.
48	Закрепление техники передвижения на лыжах.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Ступающий шаг. Повороты.
49	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок. Торможение с падением. Игра.
50	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание».	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание». Значение занятий лыжами.
51	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости.
52	Учет по технике подъёма и спуска со склона.	Учет по технике подъёма и спуска со склона. Подвижные игры.
53	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Подготовительные упр. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.
54	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток ,носков .Игра.
55	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м.
56	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Развитие координации, сохранение дистанции на лыжне. Падение, перекаты на спине.
57	Катание на санках. <b>Беседа:</b> «Современные Олимпийские игры».	Катание на санках. Соблюдение дистанции. Эстафеты. <b>Беседа:</b> «Современные Олимпийские игры».
58	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Выполнение различных способов подъёма, спуска. Развитие скоростно-силовых качеств.
59	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Совершенствование техники лыжных ходов. Игры.
60	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Совершенствование поворотов на месте, в движении.
61	Учет по технике скольжения без палок.	Учет по технике скольжения без палок. Подвижные игры.
62	Эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах.

63	Прохождение дистанции до 1000 метров.	Прохождение дистанции до 1000 метров. Развитие выносливости.
64	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1000 м.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1000 м. Игры. Умение распределять силу на дистанции.
65	Подвижные зимние игры. Снежки.	Подвижные зимние игры. Снежки. Футбол на снегу.
66	Подвижные зимние игры. Катание на санках.	Подвижные зимние игры. Катание на санках. Подведение итогов лыжной подготовки.
67	Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Обучение передачи мяча.	Техника безопасности при работе с мячом. Обучение передачи мяча. Форма одежды. Стойка игрока при владении мячом.
68	Обучение броска мяча через сетку двумя руками из различных положений.	Обучение броска мяча через сетку двумя руками из различных положений. Выполнение бросков в парах на месте и в движении. Развитие ловкости.
69	Закрепление броска и ловли мяча. Обучение подачи мяча двумя руками.	Закрепление броска и ловли мяча. Постепенное увеличение расстояния между игроками. Развитие точности, координации.
70	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой.	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. ОРУ с мячом. Подвижные игры. Развитие внимания, ловкости.
71	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. Правильное выполнение приема мяча. Развитие координации движений.
72	Совершенствование подачи, передачи и ловли мяча.	Совершенствование подачи, передачи и ловли мяча. Игра в пионербол. Соблюдение правил игры.
73	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой.	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой. Ознакомление правилами игры в футбол. Развитие координации, равновесия.
74	Закрепление ведения мяча. Остановка мяча.	Закрепление ведения мяча. Остановка мяча. ОРУ с мячом Эстафеты.
75	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Игра.	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Игра один против одного игрока. Развитие ловкости.
76	Обучение передачи и приема мяча в парах на месте и в движении. Игра.	Обучение передачи и приема мяча в парах на месте и в движении. Игра 3 против 3. Взаимодействие с игроками.
77	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол. Соблюдение правил игры. Развитие внимания, точности.
78	Контроль за развитием двигательных качеств. Бросок мяча в цель.	Контроль за развитием двигательных качеств. Бросок мяча в цель. Подвижные игры «Вышибалы».
79	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижные игры.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижные игры.
80	Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством акробатических упражнений.	Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством акробатических упражнений. ОРУ на ловкость гибкость.
81	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. ОРУ на силу. Подвижные игры.

82	Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Подвижные игры.	Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
83	Совершенствование акробатических упражнений. Игры.	Совершенствование акробатических упражнений на месте, в движении. Передвижения, лазание, ползание.
84	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на силу.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на силу. Выполнение ОРУ в парах. Подвижные игры.
85	Общеразвивающие упражнения на координацию. Комбинации.	Общеразвивающие упражнения на координацию. Комбинации. Выполнение простых акробатических связок. Игры.
86	ОРУ на силу. Подтягивание на низкой перекладине. Игра.	ОРУ на силу. Подтягивание на низкой перекладине. Игра. Подтягивание с различными захватами. Отжимание в упоре лежа от скамейки.
87	Акробатические упражнения на равновесие. Подвижные игры.	Акробатические упражнения на равновесие. Подвижные игры. ОРУ для развития чувства равновесия.
88	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Согласованность и взаимопомощь партнеру.
89	ОРУ на гибкость. Наклоны вперед в положении стоя. Игра.	ОРУ на гибкость. Наклоны вперед в положении стоя. Игра. Выполнение контрольных нормативов.
90	ОРУ на силу. Сгибание и разгибание туловища. Игры.	ОРУ на силу. Сгибание и разгибание туловища. Игры. Выполнение упражнений в парах.
91	ОРУ на гибкость, ловкость. Совершенствование акробатических упражнений.	ОРУ на гибкость, ловкость. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты.
92	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств.	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Беговые упражнения. Игра.
93	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета.	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	Закрепление прыжка в длину с места через препятствие.	Закрепление прыжка в длину с места через препятствие. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ.
95	Развитие скорости бега на 30м. Зачет.	Развитие скорости бега на 30м. Зачет. Подвижные игры, эстафеты. Сдача норм ГТО.
96	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом. Соблюдение техники безопасности.
97	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1 км. Игры.	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1 км. Игры. Развитие выносливости. Подвижные игры. Сдача норм ГТО.
98	Подведение к итогов. Эстафеты, игры.	Подведение к итогов. Эстафеты, игры.
99	Подвижные игры.	Подвижные игры.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основной вид учебной деятельности</b>
1	Правила поведения в спортивном зале, площадке. Игры.	Правила поведения в спортивном зале, площадке. Игры.
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение высоким стартам.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение высоким стартам.
3	Совершенствование строевых упражнений, ходьба. бег. Высокий старт. Бег 30 м.	Совершенствование строевых упражнений, ходьба. бег. Высокий старт. Бег 30 м.
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 3 x 10 м.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 3 x 10 м.
5	Развитие внимания. Обучение прыжкам.	Развитие внимания. Обучение прыжкам.
6	Метание мяча. Ходьба, бег. Высокий старт.	Метание мяча. Ходьба, бег. Высокий старт.
7	Ходьба, бег. Бросок и ловля. Подвижные игры.	Ходьба, бег. Бросок и ловля. Подвижные игры.
8	Понятие физической культуры. ОРУ. Строевые упражнения.	Понятие физической культуры. ОРУ. Строевые упражнения. Построение, перестроение, две и три колонны, две и три шеренги. Подвижная игра «Построение на время по номерам».
9	Бег равномерный. Подвижные игры.	Бег равномерный. Подвижные игры.
10	Развитие скоростных качеств. Бег на 30м.	Развитие скоростных качеств. Бег на 30м.
11	Беговые упражнения. Эстафеты. Игры.	Беговые упражнения. Эстафеты. Игры.
12	Строевые упражнения. Скоростно-силовые упражнения.	Строевые упражнения. Скоростно-силовые упражнения.
13	Правила безопасности. Развитие координации. ОРУ.	Правила безопасности. Развитие координации. ОРУ.
14	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на внимание.	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на внимание.



15	Развитие координации. Акробатика.	Развитие координации. Акробатика.
16	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры. Ознакомить правилами и приемами обращения с мячом. Обучение броскам и ловле мяча.
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ.	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ. Ознакомить правилами и приемами обращения с мячом. Обучение броскам и ловле мяча.
18	Бросок, ловля мяча. ОРУ с мячом.	Бросок, ловля мяча. ОРУ с мячом. Обучение быстрому движению при броске мяча. Развитие двигательных качеств.
19	Обучение упражнениям у стены. Бросок и ловля мяча.	Обучение упражнениям у стены. Бросок и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.
20	Совершенствование броска «сверху». Ведение мяча.	Совершенствование броска «сверху». Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.
21	Скоростно-силовые упражнения. Бросок в движении. Игры.	Скоростно-силовые упражнения. Бросок в движении. Игры. ОРУ на силу. Развитие силовых качеств верхней части туловища.
22	Броски мяча в движении. Ведение мяча.	Броски мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра с отбором мяча.
23	Обучение упражнениям в парах. Игра.	Обучение упражнениям в парах. Игра. Развитие внимания, координации.
24	Броски мяча в кольцо.	Оценивание техники бросков мяча в кольцо.
28	Ведение, передача в движении. Игры.	Ведение, передача в движении. Игры. Совершенствование Техники баскетбола.
29	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ.	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ. Ознакомление правилами поведения в зале, с использованием предметов, снарядов.
30	Строевые упражнения. ОРУ на ловкость.	Строевые упражнения. ОРУ на ловкость. Совершенствование строевых упражнений.
31	Обучение перестроениям. Лазание, ползание.	Обучение перестроениям. Лазание, ползание. Подвижные игры. Развитие внимания.
32	Развитие координации., ловкости. Акробатика.	Развитие координации., ловкости. Акробатика. Перекаты в группировке, кувырки.
33	Совершенствование кувырков., ползание.	Совершенствование кувырков., ползание. Развитие ловкости, координации.
34	Совершенствование перекатов,	Совершенствование перекатов, стоек. Зачет.

	стоек. Зачет.	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Игры.
35	Развитие гибкости. «Мост». Игры.	Развитие гибкости. «Мост». Игры. ОРУ на растяжку, в парах.
36	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинации.	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинации. Развитие ловкости, внимания .Подвижные игры.
37	Передвижение. ОРУ на ловкость. Акробатика.	Передвижение. ОРУ на ловкость. Акробатика. Различные способы передвижения на ковре.
38	ОРУ на силу, в парах. Игры.	ОРУ на силу, в парах. Игры. Развитие силовых качеств.
39	Совершенствование координации, гибкости. Игры.	Совершенствование координации, гибкости. Игры. Эстафеты.
40	Развитие гибкости. Упражнения с предметом.	Развитие гибкости. Упражнения с предметом. Соблюдать тех. Безопасности .
41	ОРУ в парах. Эстафеты.	ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
42	Развитие координации, ловкости. Игры.	Развитие координации, ловкости. Игры.
43	Развитие силы. Комплекс ОРУ.	Развитие силы. Комплекс ОРУ в парах, на перекладине. Подвижные игры.
44	Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты.	Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты С применением акробатических упражнений.
45	Совершенствование кувырков. Подвижные игры.	Совершенствование кувырков. Подвижные игры. Развитие координации , ловкости.
46	Эстафеты. Подвижные игры.	Эстафеты. Подвижные игры.
47	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Построение, надевание лыж, выполнение команд. Форма одежды.
48	Закрепление техники передвижения на лыжах.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Ступающий шаг. Повороты.
49	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание».	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание». Значение занятий лыжами.
50	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости.
51	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Подготовительные упр. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.

52	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Развитие координации, сохранение дистанции на лыжне. Падение, перекаты на спине.
53	Обучение техники выполнения подъёмов и спусков.	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Выполнение различных способов подъема, спуска. Развитие скоростно-силовых качеств.
54	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах.	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости.
55	Прохождение дистанции до 1000 метров.	Прохождение дистанции до 1000 метров. Развитие выносливости.
56	Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Обучение передачи мяча.	Техника безопасности при работе с мячом. Обучение передачи мяча. Форма одежды. Стойка игрока при владении мячом.
57	Обучение броска мяча двумя руками из различных положений.	Обучение броска мяча двумя руками из различных положений. Выполнение бросков в парах на месте и в движении. Развитие ловкости.
58	Закрепление броска и ловли мяча. Обучение подачи мяча двумя руками.	Закрепление броска и ловли мяча. Постепенное увеличение расстояния между игроками. Развитие точности, координации.
59	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. Правильное выполнение приема мяча. Развитие координации движений.
60	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой.	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой. Ознакомление правилами игры в футбол. Развитие координации, равновесия.
61	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств.	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Беговые упражнения. Игра.
62	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета.	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
63	Закрепление прыжка в длину с места через препятствие.	Закрепление прыжка в длину с места через препятствие. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ.
64	Развитие скорости бега на 30м. Зачет.	Развитие скорости бега на 30м. Зачет. Подвижные игры, эстафеты. Сдача норм ГТО.
65	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом. Соблюдение техники безопасности.
66	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1. км. Игры.	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1. км. Игры. Развитие выносливости. Подвижные игры. Сдача норм ГТО.
67	Эстафеты, игры.	. Эстафеты, игры. Соревнования «Веселые старты».
68	Подвижные игры.	Подвижные игры.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основной вид учебной деятельности</b>
1.	Правила техники безопасности. Комплекс утренней зарядки.	Правила техники безопасности. Комплекс утренней зарядки. Развитие внимания, координации движений.
2.	Строевые упражнения. Прыжки с места. ОРУ.	Строевые упражнения. Прыжки с места. ОРУ. ОРУ, прыжковые упражнения.
3.	Развитие координационных движений. Бег 30 м. Метание мяча.	Развитие координационных движений. Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скорости, координации при метании мяча. Подвижные игры.
4.	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м	Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м Развитие скоростно-силовых качеств.
5.	Скоростно-силовые упражнения. Прыжки с места. Игры.	Скоростно-силовые упражнения. Прыжки с места. Игры. Круговой метод направленный на развитие скоростно-силовых качеств.
6.	История развития физкультуры. Совершенствование прыжков.	История развития физкультуры. Совершенствование прыжков. Прыжковые упражнения, ускорения.
7.	Обучение метания мяча с 3 шагов. Игры.	Обучение метания мяча с 3 шагов. Игры. Подготовительные упражнения для метания мяча.
8.	Закрепление метания мяча. Эстафеты.	Закрепление метания мяча. Эстафеты. Развитие точности, глазомера при метании в парах и на дальность.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. ОРУ на развитие силы.
10.	Ходьба, бег до 1 км. Развитие выносливости.	Ходьба, бег до 1 км. Развитие выносливости. Умение распределять силу на дистанции.
11.	Беговые упражнения. Бег на 30, 60 м.	Беговые упражнения. Бег на 30, 60 м. Подвижные игры.
12.	Совершенствование бега на среднюю дистанцию. Игры.	Совершенствование бега на среднюю дистанцию. Игры. ОРУ Координации, ловкость.
13.	ОРУ на ловкость.	ОРУ на ловкость. Упражнения в парах с малыми мячами.
14.	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры. Форма одежды. ОРУ на координацию, внимание.

15.	ОРУ с мячом. Бросок . передача мяча.	ОРУ с мячом. Бросок . передача мяча в парах на месте, в движении.
16.	Различные способы броска. Ведение мяча.	Различные способы броска. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо.
17.	Обучение ведения мяча. Игры.	Обучение ведения мяча. Игры. ОРУ. Бросок мяча в парах.
18.	Ведение мяча приставным шагом. Игры.	Ведение мяча приставным шагом. Игры. ОРУ на координацию и ловкость.
19.	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	Броски набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
20.	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Игры на попадание.
21.	Совершенствование техники баскетбола. Игра 3 х 1. Строевые упражнения.	Совершенствование техники баскетбола. Игра 3 х 1. Строевые упражнения. Взаимодействие между игроками при выполнении передач.
22.	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ по парам	Техника безопасности на гимнастике. ОРУ по парам Форма одежды. Развитие силы. Подвижные игры.
23.	Строевые упражнения. ОРУ на ловкость. Игра.	Строевые упражнения. ОРУ на ловкость. Игра. Развитие ловкости.
24.	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры. ОРУ в парах.
25.	Развитие гибкости, координации. Акробатика.	Развитие гибкости, координации. Акробатика : перекаты, стойки, кувырки.
26.	Совершенствование кувырков. Игры.	Совершенствование кувырков. Игры. Кувырки вперед, назад, комбинации.
27.	Развитие гибкости, координации. Комплекс упражнений.	Развитие гибкости, координации. Комплекс упражнений. Подвижные игры.
28.	Скоростно-силовые упражнения. Упражнения в парах.	Скоростно-силовые упражнения. Упражнения в парах.
29.	Совершенствование упражнений на равновесие. Комплекс упражнений.	Совершенствование упражнений на равновесие. Комплекс упражнений. На равновесие, гибкость.
30.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры.
31.	ОРУ на силу в парах. Игры.	ОРУ на силу в парах. Игры. Развитие скоростно- силовых качеств.

32.	Совершенствование акробатических упражнений. Игры.	Совершенствование акробатических упражнений. Игры.
33.	ОРУ на координацию. Эстафеты.	ОРУ на координацию. Эстафеты.
34.	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Построение, надевание лыж, выполнение команд. Форма одежды.
35.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Ступающий шаг. Повороты переступанием в движении.
36.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок. Торможение с падением. Игра.
37.	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание».	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. <b>Беседа:</b> «Закаливание». Значение занятий лыжами.
38.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. Прохождение дистанции до 1000 м. Развитие выносливости.
39.	Учет по технике подъёма и спуска со склона.	Учет по технике подъёма и спуска со склона. Подвижные игры.
40.	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Подготовительные упр. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.
41.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. Попеременный двухшажный ход.
42.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Развитие координации, сохранение дистанции на лыжне. Падение, перекаты на спине. Прохождение дистанции до 1500км.
43.	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков, поворотов.	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Выполнение различных способов подъем, спуска. Развитие скоростно-силовых качеств.
44.	Учет техники лыжных ходов.	Учет техники передвижения на лыжах Подвижные игры.
45.	Эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах.
46.	Прохождение дистанции до 1500 метров.	Прохождение дистанции до 1500 метров. Развитие выносливости.
47.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1500 м.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1500 м. Игры. Умение распределять силу на дистанции.
48.	Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Обучение передачи мяча.	Техника безопасности при работе с мячом. Обучение передачи мяча. Форма одежды. Стойка игрока при владении мячом.
49.	Обучение броска мяча через сетку двумя руками из различных	Обучение броска мяча через сетку двумя руками из различных положений. Выполнение бросков в парах

	положений.	на месте и в движении. Развитие ловкости.
50.	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой.	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. ОРУ с мячом. Подвижные игры. Развитие внимания, ловкости.
51.	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. Правильное выполнение приема мяча. Развитие координации движений.
52.	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой.	Обучение элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой. Ознакомление правилами игры в футбол. Развитие координации, равновесия.
53.	Закрепление ведения мяча. Остановка мяча.	Закрепление ведения мяча. Остановка мяча. ОРУ с мячом Эстафеты.
54.	Обучение передачи и приема мяча в парах на месте и в движении. Игра.	Обучение передачи и приема мяча в парах на месте и в движении. Игра 3 против 3. Взаимодействие с игроками.
55.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол. Соблюдение правил игры. Развитие внимания, точности.
56.	Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Подвижные игры.	Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
57.	Совершенствование акробатических упражнений. Игры.	Совершенствование акробатических упражнений на месте, в движении. Передвижения, лазание, ползание.
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на силу.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на силу. Выполнение ОРУ в парах. Подвижные игры.
59.	Общеразвивающие упражнения на координацию. Комбинации.	Общеразвивающие упражнения на координацию. Комбинации. Выполнение простых акробатических связок. Игры.
60.	ОРУ на силу. Подтягивание на низкой перекладине. Игра.	ОРУ на силу. Подтягивание на низкой перекладине. Игра. Подтягивание с различными захватами. Отжимание в упоре лежа от скамейки.
61.	ОРУ на силу. Сгибание и разгибание туловища. Игры.	ОРУ на силу. Сгибание и разгибание туловища. Игры. Выполнение упражнений в парах.
62.	ОРУ на гибкость, ловкость. Совершенствование акробатических упражнений.	ОРУ на гибкость, ловкость. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты.
63.	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств.	Обучение высокому старту. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Беговые упражнения. Игра.
64.	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета.	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета. Подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
65.	Развитие скорости бега на 30м. Зачет.	Развитие скорости бега на 30м. Зачет. Подвижные игры, эстафеты.
66.	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1 км. Игры.	Челночный бег 3 x 10 м. Кроссовая подготовка. Бег до 1 км. Игры. Развитие выносливости. Подвижные игры.
67.	Бег дистанцию 1000 метров.	Развитие выносливости. Сдача норм ГТО.
68.	Подведение е итогов. Эстафеты, игры.	Подведение е итогов. Эстафеты, игры. Домашнее задание на лето.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
4 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основной вид учебной деятельности</b>
1.	Правила Т.Б на уроках Л/атлетики. Положение В/старт.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. В/старт. Игра "Смена сторон". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.
2.	Строевые упражнения ,перестроения ,В/старт бег 30 м.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре(30м). Игра "Смена сторон". Развитие скоростных способностей.
3.	В/старт, бег 30м, прыжок в длину с места	Бег на скорость 30м. с В/старта. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Игра " Кот и мыши". Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
4.	Бег 30 м -результат, метание мяча	Бег на скорость 30 м.-результат. Метание мяча на дальность с места. Встречная эстафета. Игра " Кот и мыши". Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
5.	Бег 60 м с В/старта, метание мяча	Бег на скорость 60м. Метание мяча на дальность с места Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей , Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
6.	Метание мяча, прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". тройной прыжок с места. Метание мяча на дальность с одного шага. Игра " Шишки, Жёлуди, Орехи". Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
7.	Метание мяча- результат, прыжок в длину с разбега.	Метание мяча -результат. Прыжок в длину способом "согнув ноги". тройной прыжок с места. Игра " Шишки, Жёлуди, Орехи". Развитие скоростных способностей Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
8.	Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Бег в чередовании с ходьбой до 5 минут. Игра " Шишки, Жёлуди, Орехи". Развитие скоростных способностей, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
9.	Совершенствование техники высокого старта, ускорение, финиширование.	Развитие скоростных способностей (30-40 м) с В/старта, ускорение, финиширование. Эстафеты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
10.	Сдача норм ГТО	Сдача нормативов ГТО
11.	Правила Т.Б на уроках баскетбола .Стойка игрока	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Игра "Гонка мяча по кругу. Развитие координационных способностей.
12.	Стойка игрока, перемещения. Развитие координационных	Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на



	способностей.	месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мяча по кругу. Развитие координационных способностей.
13.	Ведение мяча в движении, передача мяча от груди двумя руками	Ведение мяча в движении правой - левой рукой. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.
14.	Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте.	Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение правой - левой рукой на месте. Эстафеты. Игра "Овладей мячом". Развитие координационных способностей.
15.	Передачи мяча партнёру. Остановки.	Передачи мяча партнёру. Остановки. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение правой - левой рукой на месте. Игра "Овладей мячом". Развитие координационных способностей.
16.	Ведение мяча с изменением направления Повороты на месте.	Ведение мяча с изменением направления Повороты на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение правой - левой рукой на месте. Эстафеты. Игра "Овладей мячом". Развитие координационных способностей.
17.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра "Мяч среднему"	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение правой - левой рукой на месте. Эстафеты. Игра "Мяч среднему". Развитие координационных способностей.
18.	Передвижения с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	Передвижения с ведением мяча. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой - левой рукой, Игра "Мяч ловцу" Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
19.	Контроль физических качеств(отжимание в упоре лёжа ) Взаимодействия игроков.	Контроль физических качеств (отжимание в упоре лёжа) Взаимодействия игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
20.	Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения,	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей. Игра " Маскировка в колоннах" Инструктаж по Т.Б.
21.	Строевые упражнения, перестроения. Упражнения в равновесии.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м) Игра "Посадка картофеля"

		Развитие координационных способностей.
22.	Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Развитие гибкости (комплекс специальных упражнений). Игра " Космонавты"
23.	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырок вперёд. Строевые упражнения.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже шаг!", " На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра " Что изменилось?" Развитие координационных способностей.
24.	Группировка, перекаты, кувырок вперёд, Стойка на лопатках. Строевые упражнения.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже шаг!", " На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра " Что изменилось?" Развитие координационных способностей.
25.	Перестроения. Кувырок вперёд-назад, Стойка на лопатках.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже шаг!", " На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра " Что изменилось?" Развитие координационных способностей.
26.	Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд-назад ."Мост"	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже шаг!", " На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра " Что изменилось?" Развитие координационных способностей.
27.	Развитие гибкости. Соединение элементов акробатики.	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой Комбинация из разученных элементов. (кувырок, стойка на лопатках, "мост") Специальные упражнения на развитие гибкости. Игра " Совушка"
28.	Соединение элементов акробатики -техника выполнения.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже шаг!", " На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра " Что изменилось?" Развитие координационных способностей.
29.	Развитие силовых способностей.	Упражнения на гимнастической скамейке и лестнице.

		Подвижные игры "Совушка",
30.	Висы, смешанные висы.	Висы. Вис стоя, вис на согнутых руках, подтягивание в висе. Подвижные игры "Совушка", Развитие силовых способностей.
31.	Изучение техники выполнения акробатических комбинаций из художественной гимнастики.	Акробатическая комбинация из художественной гимнастики.
32.	Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций их художественной гимнастики.	Повторение акробатических комбинаций, с учетом ошибок.
33.	Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций из художественной гимнастики, под музыкальное сопровождение.	Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций из художественной гимнастики, под музыкальное сопровождение.
34.	Правила Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Основы знаний.	Правила Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. История появления лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.
35.	Основные приёмы с лыжами. Игра " По местам".	Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра " По местам".
36.	Виды построений и передвижений в строю. Развитие координационных способностей. выносливости.	Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра " По местам".
37.	Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.	Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Быстрый лыжник." Прохождение дистанции до 1км.
38.	Подъём и спуск в средней стойке с палками и без палок. Игра"Знак качества"	Переноска лыж. Построение с лыжами в руках в шеренгу Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём и спуск в средней стойке с палками и без палок. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Знак качества." Прохождение дистанции до 1км
39.	Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Вызов номеров." Прохождение дистанции до 1,3км	Переноска лыж. Построение с лыжами в руках в шеренгу Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём и спуск в средней стойке с палками и без палок. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Вызов номеров."

		Прохождение дистанции до 1,3км
40.	Подъём "Лесенкой" и спуск в высокой стойке. Развитие координационных способностей, выносливости	Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём "Лесенкой" и спуск в высокой стойке. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Вызов номеров." Прохождение дистанции до 1,3км
41.	Попеременный двухшажный ход. Игра "Вызов номеров."	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём "Лесенкой" и спуск в высокой стойке. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Вызов номеров." Прохождение дистанции до 1,5км
42.	Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Не задень!" Прохождение дистанции до 1,5км	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём "Лесенкой", спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Не задень!" Прохождение дистанции до 1,5км
43.	Подъём "Лесенкой", спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке.	Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём "Лесенкой", спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей, выносливости. Игра "Не задень!" "День и ночь" Прохождение дистанции до 1,8 км
44.	Развитие координационных способностей, выносливости.	Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подъём "Лесенкой", спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей, выносливости. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км
45.	Подъём "Лесенкой" торможение плугом.	Подъём "Лесенкой" торможение плугом. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей, выносливости. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км
46.	Подъём "Лесенкой" торможение плугом.	Подъём "Лесенкой" торможение плугом. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей, выносливости. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км
47.	Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля волейбольного мяча разными способами	Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля волейбольного мяча разными способами в парах. Развитие координационных способностей Игра "Выстрел в небо"
48.	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами через сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами через сетку. Развитие координационных способностей Игра "Выстрел в небо"
49.	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага.	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами через сетку. ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Развитие координационных способностей Игра в пионербол.
50.	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами через сетку. ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Развитие координационных способностей Игра в пионербол.
51.	Броски мяча через сетку из зоны	Броски и ловля волейбольного мяча разными

	подачи двумя руками.	способами через сетку. ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Развитие координационных способностей Игра в пионербол.
52.	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами через сетку. ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Развитие координационных способностей Игра в пионербол.
53.	Броски мяча через сетку из зоны подачи одной рукой.	Броски мяча через сетку из зоны подачи одной рукой. Упражнения с мячом в парах. Положение рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол.
54.	Приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром.	Упражнения с мячом в парах. Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием. Приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол
55.	Приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром.	Упражнения с мячом в парах. Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием, Приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол
56.	Инструктаж по Т.Б. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на гимнастическом бревне (80-100см). Перестроения. Развитие координационных способностей. Игра "Заморозки"
57.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	Упражнения на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами (80-100см). Перестроения. Развитие координационных способностей. Игра "Заморозки"
58.	Строевые упражнения, перестроения. упражнения на гимнастическом бревне.	Упражнения на гимнастическом бревне (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком) (80-100см) . Перестроения. Развитие координационных способностей. Игра "Мышеловка"
59.	Висы .Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Игра "Космонавты"
60.	Перестроения. Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Игра "Космонавты"
61.	Инструктаж по Т.Б.Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.
62.	Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.
63.	Бег на скорость 30м. Развитие	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра "Кот и

	скоростных способностей.	мышь". Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
64.	Бег на скорость 60м. Развитие скоростных способностей.	Бег на скорость. 60м Встречная эстафета. Игра " Кот и мышь". Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
65.	Бег на скорость 60м. Круговая эстафета.	Бег на скорость 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
66.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. ". Развитие скоростных способностей	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра " Зайцы в огороде" Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
67.	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. ". Развитие скоростных способностей	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра " Зайцы в огороде" Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
68.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". ". Развитие скоростных способностей	Прыжок в длину способом "согнув ноги". тройной прыжок с места. Игра " Шишки, Жёлуди, Орехи". Развитие скоростных способностей .Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре начального общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И.Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 год.		
1.4	Учебник по физической культуре «Физическая культура 1-4 классы», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, рекомендовано Министерством образования и науки РФ, 4-е издание, исправленное, Москва «Просвещение» 2011 год	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Г	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Г	
2.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Д	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов	Г	

	гимнастических		
2.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
2.17	Стол для настольного тенниса	Г	
2.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: автоматизированное рабочее место учителя, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.2	Сектор для прыжков в длину		
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
4.4	Гимнастический городок		
4.5	Полоса препятствий		
4.6	Лыжная трасса		



