Наливайченко
Надежда Ивановна
Подписано цифровой подписью: Наливайченко Надежда Ивановна
Дата: 2023.11.17 16:20:46 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования,науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №21 имени Героя Социалистического Труда И.Я.Гринько

ООШ № 21

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей-предметников	Заместитель директора	Директор МБОУ ООШ №21
_____	_____	_____
Курбала Татьяна Владимировна Протокол №1 от 28.08.2023г.	Бабенко Светлана Викторовна Приказ №1 от 29.08.2023г.	Наливайченко Надежда Ивановна Приказ №75 от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2204126)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:
учителя начальных классов
Тихомирова С.С., Коваленко Н.С.

хутор Мигуты 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 2часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю)	1	2	3	4
I	**Знания о физической культуре**	**12**	**11**	**2**	**3**	**3**	**3**
1.1.	История физической культуры	4	4	1	1	1	1
1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	4	4	1	1	1	1
1.3.	Физические упражнения	4	3		1	1	1
II	**Способы физкультурной деятельности**	**12**	**11**	**2**	**3**	**3**	**3**
2.1	Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
	Самонаблюдение и	4	3		1	1	1

2.2.	самоконтроль						
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	4	1	1	1	1
III	**Физическое совершенствование**	**246**	**248**	**62**	**62**	**62**	**62**
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4	1	1	1	1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)***	238	244	61	61	61	61
3.2.1	Легкая атлетика	50		18	18	18	18
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	64		12	12	12	12
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры	54		11	11	11	11
3.2.4	Кроссовая подготовка	-		10	10	10	10
3.2.5	Лыжные гонки	48	-	-	-	-	-
3.2.6	Плавание	22	-	-	-	-	-
3.2.7	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)	-		6	6	6	6
3.2.8	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола)	-		4	4	4	4
	Итого	**270**	**270**	**66**	**68**	**68**	**68**

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс – 66 часов

Тематическое планирование	**Характеристика деятельности учащихся**
Знания о физической культуре – 2 часа	
Из истории физической культуры -1 ч	
Возникновение первых соревнований.	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры.
Физическая культура (основные понятия) – 1 час	**Определяют и кратко характеризуют** физическую культуру как основные понятия
Физическая культура как *система* разнообразных форм занятий физическими упражнениями по	как занятия физическими упражнениями

укреплению здоровья человека	
Способы физкультурной деятельности 2 часа	
Самостоятельные занятия-1 час	
Составление режима дня	**Выполняют** режим дня
Измерение длины и массы тела и физических качеств	**Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела
Самостоятельные игры и развлечения-1 час	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 62 часа	
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	**Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток **Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность -61 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень	
«Легкая атлетика» - 18 часов	
Ходьба и бег- 6 часов	
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди». *Понятие короткая дистанция*	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы **Описывают** технику выполнения беговых упражнений, **осваивают** ее самостоятельно
Прыжки-6 часов	
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).	**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.

Метание- 6 часов	
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения
Кроссовая подготовка -9 часов	
Равномерный, медленный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения. **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола, футбола - 6 часов	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Эстафеты с мячами. *Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах»	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **организовывают** места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **выполняют** передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимодействия с игроками **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами**;** **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство
Подвижные игры на основе волейбола - 4 часа	
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на	

материале волейбола. Подвижные игры: «Волейбольные салочки», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка»	
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов	
Акробатика. Строевые упражнения-4 ч	
Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов Инструктаж по ТБ	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику перекаты в группировке, лежа на животе **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы -стойки, перекаты; упражнения в группировке
Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры-4 ч	
Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи.. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры: «Змейка», « Не ошибись!», «Западня»	**Выполняют** упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии; **Соблюдают** правила безопасности **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке **Умеют выполнять** упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки **Понимают,** что такое висы. **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.
Опорный прыжок. Лазания-3 ч	
Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения»	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Сотрудничать** с товарищами во время игр **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании **Анализируют** их технику **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности**

Подвижные игры – 11 часов	
ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас». Эстафеты	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Называют** игры и формулируют их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры **Осваивают** их самостоятельно

2 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 3 часа	
Из истории физической культуры -1 ч	
Зарождение Олимпийских игр	**Пересказывают** тексты из истории олимпийских игр.
Физическая культура (основные понятия) –1 ч	
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения человека	**Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека
Физические упражнения- 1 час	
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
Способы физкультурной деятельности 3 часа	
Самостоятельные занятия-1 час	
Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	**Выполняют** режим дня и **составляют** комплексы закаливающих процедур
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	**Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Определяют** правильную осанку
Самостоятельные игры и развлечения- 1 час	

Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 62 часа	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- 1 час	
Оздоровительные формы занятий	**Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий **Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень	
Легкая атлетика - 18 часов	
Ходьба и бег- 6 часов	
Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». *Понятие-режим дня*	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
Прыжки-6 часов	
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической

(3-6 прыжков).	культуре **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Метание-6 часов	
Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **осваивают** ее самостоятельно, **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения
Кроссовая подготовка - 10 часов	
Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы прпятствий. П/игры: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - «*скорость бега»,* «здоровье»; *частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества*	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений
Подвижные игры на основе баскетбола и футбола - 6 ч	
Баскетбол: бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину»	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**,** **выявляют** типичные ошибки **Обсуждают и анализируют** технику выполнения броска мяча **организовывают** места занятий подвиж-ными играми; **соблюдают** правила во время проведения игр. **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **Подчиняют** свои интересы интересам ко-манды; **соблюдают** правила взаимо-действия с игроками, передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха
Подвижные игры на основе волейбола - 4 ч	

Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка», «Точный пас».	**выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов	
Акробатика. Строевые упражнения - 4 ч	
Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатиче-ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждают и анализируют** технику выполнения упражнения
Строевые упражнения. Висы и упоры - 4 ч	
Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; **Описывают** и **выполняют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке **Соблюдают** правила безопасности **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оценивают** величину нагрузки по частоте пульса**. Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений **Расширяют** знания о висах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.
Опорный прыжок. Лазания - 4 ч	
Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний **Составляют** комбинации из числа

на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.	разученных упражнений **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности** **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Сотрудничают** с товарищами во время игр
Подвижные игры-11 часов	
ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты.	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализировают** правила подвижной игры для развития координации **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, **Называют** игры и формулировать их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры **Осуществляют** судейство

3 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 3 часа	
Из истории физической культуры -1 ч	
Особенности физической культуры разных народов	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры разных народов
Физическая культура (основные понятия) –1 ч	
Профилактика травматизма	**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Физические упражнения- 1 час	

Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризуют** показатели физической нагрузки
Способы физкультурной деятельности -3 часа	
Самостоятельные занятия-1час	
Составление режима дня Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения- 1 час	
Народные подвижные игры	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 62 часа	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- 1 час	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	**Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств. **Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	
Легкая атлетика - 18 часов	
Ходьба и бег -6 часов	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3х10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш;* олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы и бега, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения.

	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих **Осваиваю**т ее самостоятельно
Прыжки-6 часов	
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках	**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.
Метание-6 часов	
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**, осваивают** ее самостоятельно **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения
Кроссовая подготовка - 10 часов	
Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений **Соблюдают** правила безопасности

основных движений с различной скоростью	
Подвижные игры на основе баскетбола и футбола - 6 ч	
Баскетбол: перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину»	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Обсуждать и анализировать** технику выполнения броска мяча снизу **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **выполнять** передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками **Выполнять** передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами **осуществляют** судейство
Подвижные игры на основе волейбола - 4 ч	
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»	
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов	
Акробатика. Строевые упражнения-4 ч	
Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности. **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Осваивают** технику перекаты в группировке, лежа на животе. **Обсуждают и анализируют технику**

	выполнения упражнения. **Соблюдают** правила поведения во время занятий физическими упражнениями
Равновесия. Висы и упоры-4 часов	
ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Умеют выполнять** упражнения и команды по строевой подготовке, **оценивают** величину нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о висах; понимают, что такое висы. **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.
Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-4ч	
Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Сотрудничают** с товарищами во время игр, **оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику. **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Описывают** технику опорных прыжков и осваивают ее. **Соблюдают технику** безопасности.
Подвижные игры-11 часов	
ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»,	**Организовывают** места занятий физиче-

«Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	скими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития координации. **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости. **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. **Называют** игры и формулируют их правила. **Соблюдают** правила во время проведения игр. **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры. **Осуществляют** судейство **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно **Выявляют и устраняю**т типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

4 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 3 часа	
Из истории физической культуры -1 ч	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры. **Понимают** и **раскрывают** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физическая культура (основные понятия) –1 ч	
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определяют** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий
Физические упражнения- 1час	

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	**Выявляют** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности – 3 часа	
Самостоятельные занятия-1 час	
Оздоровительные занятия в режиме дня	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для физкультминуток
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения- 1 часа	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 62часов	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- 1 час	
Гимнастика для глаз	**Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	
Легкая атлетика -18 час	
Ходьба и бег -6 часов	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3х10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, бега **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых

	упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения
Прыжки-6 часов	
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места**,** с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.	**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.
Метание-6часов	
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения**, осваивают** ее самостоятельно
Кроссовая подготовка - 10 часов	
Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений
Подвижные игры на основе баскетбола, футбола - 6 часов	
Баскетбол: техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Учебная игра в мини-баскетбол. *Футбол:* удар по катящемуся мячу; остановка	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Обсуждать и анализировать** технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Овладевают** техникой ловлей мяча из

мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», « Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему».	различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. **Используют** подвижные игры для активного отдыха, **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **выполнять** броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимо-действия с игроками
Подвижные игры на основе волейбола - 4 часа	
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центровому»	
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов	
Акробатика. Строевые упражнения - 4ч	
Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка 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.	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**,** **руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатиче-ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждать и анализировать технику** выполнения упражнения **соблюдать** правила поведения во время занятий физическими упражнениями
Равновесия. Висы и упоры - 4 ч	
ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.	**Выполняют** приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений **Описывют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Составляют** комбинации из числа

Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. *Понятие гимнастика, её значение в жизни человека*	разученных упражнений. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Расширяют** знания о висах **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.
Опорный прыжок. Лазания и перелезания - 4 ч	
Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику. **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении **Соблюдают технику** безопасности, **редупреждают** появление ошибок
Подвижные игры-11 часов	
ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрей», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития координации **Описывают** технику игровых действий и приемов. **Осуществляют** судейство **Организовывают** места занятий подвижными играми. **Руководствуются** правилами игр **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, **называть** игры и формулировать их правила **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности;

	передавать эстафету на скорости

КТП по предмету «Физическая культура» 1 класс - ФГОС

Номер урока	*Содержание (разделы, темы)*	*Количество часов*	*Даты проведения*		*Материально-техническое оснащение*
			план	*факт*	
1	Т.Б.на уроках физической культуры. П/и «Пятнашки». *Из истории физической культуры- зарождение Олимпийских игр*	1	0	*0*	Журнал по ТБ.Учебник 1-4 кл.стр.8-13
	Легкая атлетика – 9 часов				
	Ходьба и бег – 3 часа	3 ч			
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег. Бег с ускорением 20м.	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
3	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег	1			
4	Ходьба по разметкам. Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.	1			
	Прыжки – 3 часа	3 ч			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. ОРУ	1			
7	Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков**).** ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание малого мяча-3 часа	3 ч			
8	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Эстафеты	1			Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки.
9	Метание малого мяча из положения на заданное расстояние. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч	1			
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Кроссовая подготовка – 6 часов	6 ч.			
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. Понятие - "*скорость бега, здоровье"*	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи.
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. ОРУ	1			
13	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/и «Третий лишний»	1			
14	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление полосы препятствий. П/и «Салки». ОРУ	1			
15	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, (бег 60м, ходьба 90м. П/и «Пятнашки»	1			

16	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м. ОРУ Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Подвижные игры с элементами футбола	**3ч**			
17	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Перестрелка»	1			Футбольные мячи,
18	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом	1			
19	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Передача мяча в колоннах»	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры с элементами баскетбола	**3 ч**			
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1			Баскетбольные мячи,
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1			
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Охотники и утки»	**1**			фишки, свисток.
	Способы физкультурной деятельности				
23	Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	1			Учебник 1-4 кл.стр.73-77
	Подвижные игры – 5 часов	5ч			
24	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи
25	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки»	1			
26	ОРУ в движении. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»	1			
27	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1			
28	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	1			
	Способы физкультурной деятельности				
29	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1			Учебник 1-4 кл.стр.52---57
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов	12 ч			
	Акробатика. Строевые упражнения- 4 часа	4 ч			
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1			Гимнастические маты, гимнастические палки
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Кувырок в сторону. П/и «Пройти бешумно»	1			
32	Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. П/и «Совушка»	1			
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Космонавты»	1			

	Строевые упражнения. Висы и упоры – 4 часак	4ч			
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка»	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, обручи
35	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!»	1			
36	Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня!»	1			
37	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Опорный прыжок. Лазания -4 ч	4ч			
38	Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1			Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты
39	Перелезание через коня. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры»	1			
40	Перелезание через г/коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Светофор»	1			
41	Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игра "Три движения"	1			
	Способы физкультурной деятельности				
42	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	1			Учебник 1-4 кл.стр. 135-143
	Знания о физической культуре-1ч	1ч			
43	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия				Учебник 1-4 кл.стр. 81-85
	Подвижные игры с элементами волейбола- 4 часа	4 ч			
44	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Волейбольные салочки»	1			Волейбольные мячи,
45	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Картошка»	1			
46	Специальные передвижения без мяча; подачи мяча «Прими подачу»	1			
47	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/игра «Мяч перед собой» ,«Точный пас».	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры – 6 часов	6 ч			
48	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки»	1			Мячи,
49	ОРУ. Игры: «Пятнашки», Эстафеты	1			
50	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1			фишки,
51	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты				
52	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Удочка». Эстафеты	1			обручи
53	ОРУ в движении. Игры: Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час				
54	Оздоровительные формы занятий	1			Учебник 1-4 кл.стр.131-133

	Кроссовая подготовка –3 часа	3 ч			
55	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "Рыбаки и рыбки"	1			Секундомер, рулетка, фишки,
56	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "День и ночь"	1			флажки, кубики,
57	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег70, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности	1			мячи
	Легкая атлетика – 9 часов	9ч			
	Ходьба и бег – 3 часа				
58	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Эстафета "Смена сторон"	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
59	Бег с изменением направления движения. Бег 30м. Эстафета "Вызов номеров". ОРУ	1			секундомер.
60	Бег с ускорением 30м. "Круговая эстафета ". Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Прыжки – 3 часа				
61	Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи.	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
62	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1			секундомер
63	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места Прыжки через набивные мячи.	1			
	Метание –2 часа	3			
64	Метание малого мяча из положения, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены.	1			Малый мяч, набивной мяч, щит для метания, рулетка, фишки
65	Подготовка к выполнению ГТО Метание малого мяча на дальность.	1			
66	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1			Учебник 1-4 кл.стр.98-101
	ИТОГО:	66 ч.			

КТП по предмету «Физическая культура» 2 класс - ФГОС

Номер урока	*Содержание (разделы, темы)*	*Количество часов*	*Даты проведения*		*Материально-техническое оснащение*
			план	*факт*	
1	Т.Б.на уроках физической культуры. П/и «Пятнашки». *Из истории физической культуры- зарождение Олимпийских игр*	1			Журнал по ТБ.Учебник 1-4 кл.стр.8-13
	Легкая атлетика – 9 часов				
	Ходьба и бег – 3 часа	3 ч			
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег. Бег с ускорением 20м.	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
3	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег	1			
4	Ходьба по разметкам. Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.	1			
	Прыжки – 3 часа	3 ч			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. ОРУ	1			
7	Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков**).** ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание малого мяча-3 часа	3 ч			
8	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Эстафеты	1			Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки.
9	Метание малого мяча из положения на заданное расстояние. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч	1			
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Кроссовая подготовка – 6 часов	6 ч.			
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. Понятие - "*скорость бега, здоровье"*	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи.
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Преодоление полосы препятствий. ОРУ	1			
13	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/и «Третий лишний»	1			
14	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление полосы препятствий. П/и «Салки». ОРУ	1			
15	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, (бег 60м, ходьба 90м. П/и «Пятнашки»	1			

16	Медленный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м. ОРУ Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Подвижные игры с элементами футбола	**3ч**			
17	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Перестрелка»	1			Футбольные мячи,
18	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом	1			
19	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Передача мяча в колоннах»	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры с элементами баскетбола	**3 ч**			
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1			Баскетбольные мячи,
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1			
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Охотники и утки»	**1**			фишки, свисток.
	Способы физкультурной деятельности				
23	Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	1			Учебник 1-4 кл.стр.73-77
	Подвижные игры – 5 часов	5ч			
24	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи
25	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки»	1			
26	ОРУ в движении. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»	1			
27	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1			
28	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	1			
	Способы физкультурной деятельности				
29	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1			Учебник 1-4 кл.стр.52---57
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов	12 ч			
	Акробатика. Строевые упражнения- 4 часа	4 ч			
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1			Гимнастические маты, гимнастические палки
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Кувырок в сторону. П/и «Пройти бешумно»	1			
32	Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. П/и «Совушка»	1			
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Космонавты»	1			

	Строевые упражнения. Висы и упоры – 4 часак	4ч			
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка»	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, обручи
35	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Вис на согнутых руках. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!»	1			
36	Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня!»	1			
37	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Опорный прыжок. Лазания -4 ч	4ч			
38	Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1			Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты
39	Перелезание через коня. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры»	1			
40	Перелезание через г/коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Светофор»	1			
41	Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игра "Три движения"	1			
	Способы физкультурной деятельности				
42	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	1			Учебник 1-4 кл.стр. 135-143
	Знания о физической культуре-1ч	1ч			
43	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия				Учебник 1-4 кл.стр. 81-85
	Подвижные игры с элементами волейбола- 4 часа	4 ч			
44	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Волейбольные салочки»	1			Волейбольные мячи,
45	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. П/игра «Картошка»	1			
46	Специальные передвижения без мяча; подачи мяча «Прими подачу»	1			
47	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/игра «Мяч перед собой» ,«Точный пас».	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры – 6 часов	6 ч			
48	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки»	1			Мячи, фишки, обручи
49	ОРУ. Игры: «Пятнашки», Эстафеты	1			
50	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1			
51	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты				
52	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Удочка». Эстафеты	1			
53	ОРУ в движении. Игры: Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час				
54	Оздоровительные формы занятий	1			Учебник 1-4 кл.стр.131-133

	Кроссовая подготовка –4 часа	4 ч			
55	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "Рыбаки и рыбки"	1			Секундомер, рулетка, фишки,
56	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). П/игра "День и ночь"	1			флажки, кубики,
57	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег70, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности	1			
58	Кросс по слабо пересеченной местности. ОРУ. *Понятие – ЧСС, физические качества* Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			мячи
	Легкая атлетика – 9 часов	9ч			
	Ходьба и бег – 3 часа				
59	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Эстафета "Смена сторон"	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
60	Бег с изменением направления движения. Бег 30м. Эстафета "Вызов номеров". ОРУ	1			секундомер.
61	Бег с ускорением 30м. "Круговая эстафета ". Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Прыжки – 3 часа				
62	Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи.	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
63	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1			секундомер
64	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места Прыжки через набивные мячи.	1			
	Метание – 3 часа	3			
65	Метание малого мяча из положения, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены.	1			Малый мяч, набивной мяч, щит для метания, рулетка, фишки
66	Бросок набивного мяча двумя руками от груди на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.				
67	Подготовка к выполнению ГТО Метание малого мяча на дальность.	1			
68	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1			Учебник 1-4 кл.стр.98-101
	ИТОГО:	68 ч.			

КТП по предмету «Физическая культура» 3 класс - ФГОС

Номер урока	*Содержание (разделы, темы)*	*Количество часов*	*Даты проведения*		*Материально-техническое оснащение*
			план	*факт*	
	Знания о физической культуре –1ч				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1			Журнал по ТБ.Учебник 1-4 кл. стр. 19-23, конспект
	Легкая атлетика – 9 часов				
	Ходьба и бег – 3 часа	3 ч			
2	Т.Б. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Челночный бег 3х10 м.	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег с мах скоростью 30-40 м. Бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1			
4	Бег на результат 30. 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1			
	Прыжки – 3 часа	3 ч			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину, способом согнув ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
6	Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. Прыжки через набивные мячи.	1			
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание малого мяча-3 часа	3 ч			
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания на заданное расстояние	1			Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки.
9	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены	1			
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров. Зачет.	1			
	Кроссовая подготовка – 5часов	5 ч.			
11	Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой»	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи.
12	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «Два медведя»	1			
13	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «День и ночь»	1			
14	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба)	1			

15	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Подвижные игры с элементами футбола 3ч	3			
16	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом	1			Футбольные мячи,
17	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1			
18	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры с элементами баскетбола 3 ч	3			
19	Разучить ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу»	1			Баскетбольные мячи,
20	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1			
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Эстафеты.	1			фишки, свисток.
	Способы физкультурной деятельности				
22	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1			Учебник 1-4 кл. стр. 25-33
	Подвижные игры – 5 часов				
23	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1			
24	Игры: «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай»	1			
25	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			
26	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1			
27	Подвижные игры, эстафеты со скакалкой.	1			
	Способы физкультурной деятельности				
28	Оздоровительные занятия в режиме дня	1			Учебник 1-4 кл. стр. 73-77
	Гимнастика с элементами акробатики – 12	12 ч			
	Акробатика. Строевые упражнения- 4 ч	4 ч			
29	Т.Б. Строевые упражнения: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,	1			Гимнастические маты,

	«Вольно!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках				гимнастические палки
30	ОРУ. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1			
31	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ	1			
	Равновесия. Висы и упоры– 4 ч	4ч			
33	ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Повороты на носках и одной ноге. Подтягивание в висе	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, обручи
34	Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов	1			
35	ОРУ с предметами. Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1			
36	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на г/скамейке. Контрольный урок	1			
	Опорный прыжок. Лазания -4 ч	4ч			
37	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла.	1			Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты
38	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	1			
39	Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема	1			
40	ОРУ в движении. Лазание по канату-учет	1			
	Знания о физической культуре				
41	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1			Учебник 1-4 кл. стр. 8-13, конспект
	Подвижные игры с элементами волейбола- 4 часа	4 ч			
42	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. П/ игра «Передача центровому»				Волейбольные мячи,
43	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/ игра «Свеча», «Передача центровому»	1			
44	Подачи мяча, прием и ловля мяча П/игра «Точный пас»	1			фишки,
45	Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	1			свисток.
	Подвижные игры – 6 часов	6 ч			
46	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1			Мячи,
47	Игры: «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай»	1			
48	Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами	1			фишки,
49	Игры: «Салки на марше», «День и ночь».	1			

50	Игры: «Белые медведи», «Чай, чай – выручай»				обручи
51	Игра : «Горелки», эстафеты с предметами	1			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час				
52	Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательных упражнений	1			Учебник 1-4 кл., стр.37-41, стр.62-65
	Кроссовая подготовка –5 часов	5 ч			
53	Т.Б. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)				
54	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше»	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки,
55	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)	1			кубики,
56	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «День и ночь»	1			
57	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) .Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			мячи
	Физическая культура (основные понятия) –1 ч				
58	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.				Учебник 1-4 кл., стр.35-36
	Легкая атлетика – 9 часов	9 ч			
	Ходьба и бег – 3 часа				
59	Ходьба через препятствия. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег 30м.	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
60	Встречная эстафета. Бег 30, 60 метров	1			секундомер.
61	Бег на результат 30,60м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Прыжки – 3 часа				
62	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. П/игра	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
63	Прыжок в длину способом согнув ноги, в высоту-учет. Игра «Прыжки по полосам».				секундомер
64	Прыжок в длину способом согнув ноги, в высоту-учет. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание – 3 часа	2			
65	Метание мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Игра «Точный расчет»	1			Малый мяч, набивной мяч, щит для метания, рулетка, фишки
66	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч. Метание малого мяча на дальность.				
67	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению	1			

	видов испытаний ГТО				
	Знания о физической культуре				
68	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1			Учебник 1-4 кл., стр. 83-85
	ИТОГО:	68 ч.			

КТП по предмету «Физическая культура» 4 класс - ФГОС

Номер урока	*Содержание (разделы, темы)*	*Количество часов*	*Даты проведения*		*Материально-техническое оснащение*
			план	*факт*	
	Знания о физической культуре –1ч				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1			Журнал по ТБ.Учебник 1-4 кл. стр. 19-23, конспект
	Легкая атлетика – 9 часов				
	Ходьба и бег – 3 часа	3 ч			
2	Т.Б. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Челночный бег 3х10 м.	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег с мах скоростью 30-40 м. Бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1			
4	Бег на результат 30. 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1			
	Прыжки – 3 часа	3 ч			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину, способом согнув ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики
6	Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. Прыжки через набивные мячи.	1			
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание малого мяча-3 часа	3 ч			
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания на заданное расстояние	1			Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки.
9	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены	1			
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров. Зачет.	1			
	Кроссовая подготовка – 5часов	5 ч.			
11	Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой»	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики,
12	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «Два медведя»	1			
13	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «День и ночь»	1			

14	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба)	1			мячи.
15	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Подвижные игры с элементами футбола 3ч	3			
16	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом	1			Футбольные мячи,
17	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1			
18	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1			фишки, свисток.
	Подвижные игры с элементами баскетбола 3 ч	3			
19	Разучить ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу»	1			Баскетбольные мячи,
20	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1			
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Эстафеты.	1			фишки, свисток.
	Способы физкультурной деятельности				
22	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1			Учебник 1-4 кл. стр. 25-33
	Подвижные игры – 5 часов				
23	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1			
24	Игры: «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай»	1			
25	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			
26	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1			
27	Подвижные игры, эстафеты со скакалкой.	1			
	Способы физкультурной деятельности				
28	Оздоровительные занятия в режиме дня	1			Учебник 1-4 кл. стр. 73-77
	Гимнастика с элементами акробатики – 12	12 ч			

	Акробатика. Строевые упражнения- 4 ч	4 ч			
29	Т.Б. Строевые упражнения: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках	1			Гимнастические маты, гимнастические палки
30	ОРУ. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1			
31	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ	1			
	Равновесия. Висы и упоры– 4 ч	4ч			
33	ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Повороты на носках и одной ноге. Подтягивание в висе	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, обручи
34	Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов	1			
35	ОРУ с предметами. Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1			
36	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на г/скамейке. Контрольный урок	1			
	Опорный прыжок. Лазания -4 ч	4ч			
37	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла.	1			Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты
38	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	1			
39	Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема	1			
40	ОРУ в движении. Лазание по канату-учет	1			
	Знания о физической культуре				
41	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1			Учебник 1-4 кл. стр. 8-13, конспект
	<u>Подвижные игры с элементами волейбола- 4 часа</u>	4 ч			
42	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. П/ игра «Передача центровому»				Волейбольные мячи,
43	Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/ игра «Свеча», «Передача центровому»	1			
44	Подачи мяча, прием и ловля мяча П/игра «Точный пас»	1			фишки,
45	Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	1			свисток.
	Подвижные игры – 6 часов	6 ч			
46	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1			Мячи,
47	Игры: «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай»	1			

48	Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами	1			фишки,
49	Игры: «Салки на марше», «День и ночь».	1			
50	Игры: «Белые медведи», «Чай, чай – выручай»				обручи
51	Игра : «Горелки», эстафеты с предметами	1			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час				
52	Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательных упражнений	1			Учебник 1-4 кл., стр.37-41, стр.62-65
	Кроссовая подготовка –5 часов	5 ч			
53	Т.Б. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)				
54	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше»	1			Секундомер, рулетка, фишки, флажки,
55	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)	1			кубики,
56	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра «День и ночь»	1			
57	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) .Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			мячи
	Физическая культура (основные понятия) –1 ч				
58	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.				Учебник 1-4 кл., стр.35-36
	Легкая атлетика – 9 часов	9 ч			
	Ходьба и бег – 3 часа				
59	Ходьба через препятствия. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег 30м.	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
60	Встречная эстафета. Бег 30, 60 метров	1			секундомер.
61	Бег на результат 30,60м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Прыжки – 3 часа				
62	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. П/игра	1			Рулетка, флажки, фишки, кубики,
63	Прыжок в длину способом согнув ноги, в высоту-учет. Игра «Прыжки по полосам».				секундомер
64	Прыжок в длину способом согнув ноги, в высоту-учет. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Метание – 3 часа	2			
65	Метание мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Игра «Точный расчет»	1			Малый мяч, набивной мяч, щит для метания, рулетка, фишки
66	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч. Метание малого мяча на				

	дальность.				
67	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			
	Знания о физической культуре				
68	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1			Учебник 1-4 кл., стр. 83-85
	ИТОГО:	68 ч.			