

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;

2) формирование умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) обогащение двигательного опыта и формирование умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, приёмов базовых видов спорта, подвижных игр и элементов спортивных игр, направленного воспитания физических качеств и сопряжённых с ними двигательных способностей;

4) формирование навыка оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;

5) формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

6) развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

7) установка на здоровый образ жизни;

8) основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1) принимать и сохранять учебную задачу;

2) учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

3) планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

4) учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

5) осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

6) оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

7) адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

8) различать способ и результат действия;

9) вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

10) выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1 класс

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- 1) выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- 2) иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- 3) соблюдать режим дня;
- 4) поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- 5) соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- 6) принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- 7) правильно выполнять изученные:
 - строевые команды;
 - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
 - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
 - элементы спортивных игр с мячом;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- 8) сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- 9) правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- 10) регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

2 класс

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- 1) выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;

- 2) объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- 3) соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
 - правила выполнения гигиенических процедур;
- 4) рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- 5) рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- 6) правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п.
 - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы
 - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания;
 - разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
 - акробатические упражнения и связки;
 - элементы спортивных игр;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
- 7) сохранять равновесие;
- 8) правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

3 класс

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- 1) определять:
 - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
 - показатели своего физического развития;
 - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
 - правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

- 2) выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения;
 - разновидности бега, игровые задания для бега;
 - разновидности прыжков с места и с разбега
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
 - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- 3) правильно:
 - эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
 - эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
- 4) добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- 5) регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

4 класс

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- 1) – рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- 2) – применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- 3) давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- 4) выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения;
 - разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков,
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м;
 - разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - акробатические упражнения и связки;
 - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол,);
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини -футбола):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

2 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных

ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа;

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, крестным шагом.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега.

Метания: набивного мяча и малого мяча

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

3класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии:.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг)

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону;

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

4 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекач вперед в упор присев, кувырок назад.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Висы и упоры, гимнастические комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения.

Прыжки.

Метания: набивного мяча (1 кг), метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс

Тематическое планирование	
Знания о физической культуре	Количество часов
Физическая культура	2
Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры	1
Физические упражнения	1
История физической культуры	1
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	21
Легкая атлетика. Правила поведения на уроках.	1
Беговые упражнения. Бег и его разновидности.	1
Бег с высоким подниманием бедра	1
Бег прыжками и с ускорением	1
Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1
Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	1
Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
Челночный бег 3x10.	1
Бег с изменяющимся направлением движения.	1
Бег из разных исходных положений.	1
Метание - одно из древних физических упражнений.	1

Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к ГТО.	1
Метание в вертикальную цель. Подготовка к ГТО.	1
Метание горизонтальную цель.	2
Преодоление полосы препятствия.	2
Броски большого мяча (1кг).	1
Прыжковые упражнения. Прыжки через качающуюся скакалку.	1
Прыжки в длину и высоту	1
Прыжки на одной ноге и двух ногах	
Гимнастика с основами акробатики	16
История развития гимнастики. Организующие команды и приёмы	2
Строевые действия в шеренге и колонне	2
Выполнение строевых команд. Развитие координации.	2
Акробатические упражнения. Упоры, седы.	2
Упражнения в группировке. Перекаты.	2
Стойка на лопатках. Весёлые старты	1
Кувырок вперёд. Подвижные игры.	1
.Кувырки назад. Подвижные игры.	1
Гимнастический мост. Весёлые старты	1
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	2
Подвижные игры	13
Подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
Подвижные игры: «Мышеловка», «Кто быстрее»	1
Подвижные игры. Упражнение на внимание	1
Упражнение на силу, ловкость. Весёлые старты	1
Полоса препятствий. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Затейники».	2
Упражнение на быстроту.	1
Подвижные игры. Упражнение на ловкость и координацию.	1
Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
Как правильно ухаживать за своим телом.	1
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Весёлые старты. Подвижные игры: «Угадай чей голосок» , Летает не летает.», «Совушка»	2
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	24
История возникновения лыж.	1
Как подготовиться к урокам на лыжах.	1
Основные способы передвижения на лыжах	2
Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	1
Передвижение скользящим шагом	1
Повороты переступанием вокруг пяток.	2

Передвижение скользящим шагом	2
Подъем в уклон.	1
Основная стойка лыжника.	1
Спуск с пологого склона	1
Передвижение скользящим шагом с палками.	1
Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
Торможение палками	1
Подъем в уклон.	1
Торможение падением.	1
Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1
Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
Совершенствование спусков и подъемов.	2
Эстафеты и подвижные игры на материале лыжной подготовки.	2
Легкая атлетика и подвижные игры.	22
Закаливание организма.	1
Развитие быстроты. Бег из различных исходных положений.	2
.Бег с ускорение из разных исходных положений.	2
Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1
Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	2
Бег из различных исходных положений.	1
Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков	1
Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе.	1
Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
Преодоление полосы препятствия.	1
Развитие физических качеств.	1
Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	2
Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
Бег из различных исходных положений. Подготовка к ГТО.	1
Положение – «высокий старт»	1
Бег на 30м.	1
Элементы спортивных игр.	1
Итого	99

2 класс

Тематическое планирование	
Знания о физической культуре	Количество часов
Физическая культура	1
1.Правила по ТО на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
История физической культуры	3
Особенности физической культуры разных народов.	2

Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика.	24
Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
Высокий старт с последующим ускорением.	1
Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
Прыжок с поворотом на 180°.	1
Челночный бег 3х10м.	1
Профилактика нарушения осанки.	1
Упражнения направлены на формирование правильной осанки. Спортивные игры.	1
Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к ГТО.	1
Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
Метание малого мяча в вертикальную цель с 4м.	1
Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений.	2
Прыжки через скакалку. Спортивные игры.	1
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м.	1
Броски набивного мяча от груди на дальность	1
Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
Гимнастика с основами акробатики.	26
Правила поведения на уроках гимнастики.	1
Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне.	1
Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
Выполнение строевых команд.	1
Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1
Кувырки вперёд и назад.	2
Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев.	2
Акробатические комбинации. Кувырок назад в упор присев.	2

Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	2
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	2
Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	2
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах.	1
Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов.	1
Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой.	1
Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.	1
Развитие координации: игры на переключение внимания.	2
Развитие координации: жонглирование малыми предметами.	1
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	25
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
Лыжные гонки. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
Передвижение скользящим шагом с палками.	1
Лыжные гонки. Спуск в основной стойке.	1
Лыжные гонки. Спуск в низкой стойке	1
Подъем в уклон скользящим шагом.	1
Развитие координации: подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	2
Лыжные гонки. Подъем «лесенкой» в уклон.	1
Лыжные гонки. Равномерное передвижение.	1
Равномерное передвижение скользящим шагом 700м.	1
Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
Лыжные гонки. Равномерное передвижение до 800м. Подготовка к ГТО.	1
Зимние Олимпийские игры.	1
Подвижная игра на лыжах «кто дальше».	1

Лыжные гонки. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Подготовка к ГТО.	2
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2
Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	2
Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	2
Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
Подвижные игры и спортивные игры.	23
Техника безопасности на уроках и способы закаливания.	1
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. На материале спортивных игр.	2
Футбол: остановка мяча.	2
Футбол: ведение мяча. На материале спортивных игр.	2
Волейбол: Ловля и передача мяча. На материале спортивных игр.	2
Подвижные игры на материале волейбола.	2
Подвижные игры на материале волейбола.	2
Баскетбол: ловля и передача мяча.	2
Баскетбол: ведение мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом	2
Баскетбол: ведение мяча, передачи и ловля мяча. Эстафеты	2
Подвижные игры на основе спортивных игр	2
Подвижные игры на основе спортивных игр	2
Итого	102

3 класс

Тематическое планирование	
Знания о физической культуре	Количество часов
Физическая культура	2
Правила по ТО на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
История физической культуры	2
История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Физические упражнения.	2
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика.	22
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1
Бег из разных исходных положений.	1
Бег с изменяющимся направлением движения.	1
Высокий старт с последующим ускорением.	1
Челночный бег 3х10. Подготовка к ГТО.	1
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подготовка к ГТО.	1
Развитие быстроты: бег из разных исходных положений.	1
Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.	1
Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Подготовка к ГТО.	2
Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	2
Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	2
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1
Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.	2
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	2
Гимнастика с основами акробатики.	24
Правила поведения на гимнастике.	1
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	2
Передвижение по гимнастической стенке.	1
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2
Акробатические комбинации. Мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	2
Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с	1

опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	
Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1
Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.	1
Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку	2
Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Развитие силовых способностей: отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге).	2
Развитие силовых способностей: переноска партнёра в парах. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя) на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	25
Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	2
Поворот переступанием в движении.	2
Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. На материале лыжных гонок.	2
Спуск в основной стойке.	2
Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. На материале лыжных гонок.	2
Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. На материале лыжных гонок.	2
Подъем «ёлочкой».	1
Торможение «плугом».	1
Торможение падением.	1
Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. На материале лыжных гонок.	2
Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в	2

режиме большой интенсивности. На материале лыжных гонок.	
Эстафеты в передвижении на лыжах. На материале лыжных гонок.	2
Эстафеты в передвижении на лыжах. На материале лыжных гонок.	2
Эстафеты в передвижении на лыжах. На материале лыжных гонок.	1
Подвижные игры на основе волейбола, баскетбола ,мини-футбола	25
Подвижная игра «Кот и мыши».	1
Ловля и броски малого мяча в парах.	1
Подвижная игра «Осада города»	1
Броски и ловля мяча в парах.	1
Ведение мяча. Эстафеты	1
Упражнения с мячом. Эстафеты	1
Подвижные игры . Развитие выносливости	1
Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
Броски и ловля мяча в парах .	1
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	2
Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом.	2
Круговая тренировка.	1
Подвижные игры. Развитие скорости.	1
Броски мяча через волейбольную сетку.	1
Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
Футбол: ведение мяча.	1
Футбол: передача в парах.	1
Итого	102

4 класс

Тематическое планирование	
Знания о физической культуре	Количество часов
Физическая культура	1
1.Правила по ТО на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
История физической культуры	1
2.История развития культуры в России в 17-19 вв.	
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика.	26
Влияние физической культуры на работу сердца, легких.	1
Бег с высоким подниманием бедра. На материале лёгкой атлетики.	1
Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. На материале лёгкой атлетики.	1
Челночный бег 3х10м. На материале лёгкой атлетики.	1
Положение низкий старт. На материале лёгкой атлетики.	2
Бег 30м на время. На материале лёгкой атлетики.	1
Прыжок в высоту. На материале лёгкой атлетики.	2
Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая вперед. На материале лёгкой атлетики.	2
Прыжки на двух ногах через скакалку. На материале лёгкой атлетики.	1
Равномерный медленный бег до 400м. Подготовка к ГТО. На материале лёгкой атлетики	1
Бег на дистанцию до 400 м. На материале лёгкой атлетики.	2
Равномерный 6-минутный бег. На материале лёгкой атлетики.	2
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6м. На материале лёгкой атлетики.	2
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО. На материале лёгкой атлетики.	2
Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. На материале лёгкой атлетики.	1
Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. На материале лёгкой атлетики.	1
Преодоление препятствий. На материале лёгкой атлетики.	1
Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики.	2
Гимнастика с основами акробатики.	24
Правила поведения на гимнастике.	1
Кувырок вперед. На материале гимнастики с основами акробатики.	2

Кувырок в перед. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Вис согнувшись. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Вис углом. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Мост из положения, лежа на спине. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. На материале гимнастики с основами акробатики	1
Кувырок назад. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Кувырок назад. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Прелезание через препятствие (высота 100см). На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Вис на согнутых руках. На материале гимнастики с основами акробатики	1
Переползание по-пластунски. На материале гимнастики с основами акробатики.	1
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
. Полоса препятствий. На материале гимнастики с основами акробатики	1
Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики.	2
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	25
Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
Повторение поворотов переступанием на месте. На материале лыжных гонок.	1
Поворот переступанием в движении. На материале лыжных гонок.	2
Одновременный двухшажный ход. На материале лыжных гонок.	2
Одновременный двухшажный ход. На материале лыжных гонок.	1
Передвижение попеременным двухшажным ходом. На материале лыжных гонок.	2
Передвижение попеременным двухшажным ходом. На материале лыжных гонок.	1

Спуск в основной стойке. На материале лыжных гонок.	2
Спуск в основной стойке. На материале лыжных гонок.	1
Равномерное передвижение по дистанции. Подготовка к ГТО. На материале лыжных гонок.	2
Подъем «ёлочкой». На материале лыжных гонок.	2
Равномерное передвижение по дистанции. На материале лыжных гонок.	1
Торможение «Упором». На материале лыжных гонок.	1
Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Подготовка к ГТО. На материале лыжных гонок.	2
Спуски и подъемы изученными способами. На материале лыжных гонок.	2
Равномерное передвижение по дистанции. Подготовка к ГТО. На материале лыжных гонок.	1
Эстафеты и подвижные игры на лыжах. На материале лыжных гонок.	1
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, мини-футбола	25
Броски и ловля мяча в парах.	1
Ведение мяча. Эстафеты	1
Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1
Подвижные игры. Развитие выносливости	1
Броски мяча через волейбольную сетку.	1
Подвижная игра «Пионербол».	1
Подготовка к волейболу. Приём мяча	1
Набрасывание мяча на приём сверху и снизу.	2
Знакомство с баскетболом. История развития игры баскетбола	1
Спортивная игра «Баскетбол». Правила, судейские жесты, разметка площадки.	1
Передача мяча в парах от груди, из-за головы.	2
Передача мяча в парах. Ведение мяча.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2
Подвижные игры с элементами баскетбола	2
Спортивная игра «Футбол».	1
Подвижная игра Флаг на башне».	2
Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных качеств.	1
Спортивная игра «Футбол».	2

Подготовка к ГТО	
Подвижная игра «Перестрелка».	1
Итого	102