



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

- программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебники: Физическая культура: 1 – 2 классы, 3-4: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.)

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре**

### **1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее

соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми

кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- *Легкая атлетика*— пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### IV.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  | 1 класс  | 2 класс   | 3 класс  | 4 класс   |
|--|--|---|--|---|
| <b>Знания о физической культуре</b>    | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена |   |  |   |
|  |  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) |  |   |
|  |  |   | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)   |   |
|  |  |   |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| <b>Способы физической деятельности</b> | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.         |   |  |   |
|  |  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела                    |  |   |
|  |  |   | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |   |
|  |  |   |  | Простейшие наблюдения за своим  |

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

**Физическое совершенствование**

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
| Гимнастика с основами акробатики | <p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p> |  |  |
|                                  |  | <p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p> |  |
|                                  |  |  | <p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> |
|                                  |  |  | <p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев;</p>  |



|                 |  |   |   |  |
|-----------------|--|---|---|--|
|                 |  |   |   | <p>кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p> |
| Легкая атлетика | <p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>   |   |   |  |
|                 |  | <p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p> |   |  |
|                 |  |   | <p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>  |  |
|                 |  |   | <p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p> |  |
| Подвижные игры  | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);</p> |   |   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжные гонки»:</b> «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> |
|  |  | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>  |
|  |  | <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые</p>  |

|     |  |  |  |   |
|-----|--|--|--|---|
|     |  |  |  | <p>задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p> |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |  |  |   |

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1.    | Базовая часть                       | 82               |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2   | Подвижные игры                      | 22               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 16               |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения        | 38               |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                | 6                |
| 2.    | Вариативная часть                   |                  |
| 2.1   | Подвижные игры                      | 17               |
|       | Итого :                             | 99               |
|       |                                     |                  |

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1.    | Базовая часть                       | 66               |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2   | Подвижные игры                      | 18               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 17               |

|     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка         | 9   |
| 2.  | Вариативная часть            | 36  |
| 2.1 | Подвижные игры               | 36  |
|     | Итого :                      | 102 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1.    | Базовая часть                       | 78               |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2   | Подвижные игры                      | 18               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения        | 30               |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                | 9                |
| 2.    | Вариативная часть                   | 24               |
| 2.1   | Подвижные игры                      | 24               |
|       | Итого :                             | 102              |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1.    | Базовая часть                       | 78               |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2   | Подвижные игры                      | 18               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения        | 30               |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                | 9                |
| 2.    | Вариативная часть                   | 24               |
| 2.1   | Подвижные игры                      | 24               |
|       | Итого :                             | 102              |

**V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.  
1 КЛАСС**

| №  | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|--|------------|--------------------------|--|
| <i>Знание о физической культуре (5 часа)</i> |            |                          |  |

|   |                  |  |
|---|------------------|--|
| Понятие о физической культуре                                       | 1                | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  |
| Основные способы передвижения человека                              | 1                | Выявлять различие в основных способах передвижения человека.   |
| Возникновение физической культуры у древних людей                   | 1                | Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br>Анализировать причины возникновения физической культуры  |
| Физические упражнения   | 1                | Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц   |
| Физические качества человека  |                  | Давать характеристику основных физических качеств  |
| <b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>        |                  |  |
| Режим дня   | В процессе урока | Составлять индивидуальный режим дня.   |
| Утренняя зарядка  |                  | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.   |
| Физкультминутки и физкультпаузы                                     |                  | Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.  |
| Понятие правильной осанки   |                  | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br>Контролировать осанку в течение дня   |
| <b>Физическое совершенствование (94 часов)</b>                      |                  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> |                  |  |
| Оздоровительные формы занятий                                       | В процессе урока | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.   |
| Развитие физических качеств   |                  |  |
| Профилактика утомления  |                  |  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                       |                  |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики:</b>                            | <b>32</b>        |  |
| Организующие команды и приемы                                       | 6                | Уметь: выполнять строевые команды<br>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений<br>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  |
| Акробатические упражнения   | 8                | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений<br>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| Снарядная гимнастика  | 9                | Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  |  |           | <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>  |
|  | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 9         | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
|  | <b><i>Легкая атлетика:</i></b>                         | <b>29</b> |   |
|  | <i>Беговые упражнения</i>                              | 14        | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>  |
|  | <i>Прыжковые упражнения</i>                            | 9         | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в</p>  |

|  |   |                  |  |
|--|---|------------------|--|
|  |   |                  | парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  |
|  | <i>Броски, метание</i>                            | <i>6</i>         | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>  |
|  | <b><i>Подвижные и спортивные игры:</i></b>        | <b><i>33</i></b> |  |
|  | <i>Подвижные игры</i>                             | <b><i>14</i></b> | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
|  | <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i> | <b><i>19</i></b> | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>   |
|  | <b><i>Итого:</i></b>                              | <b><i>99</i></b> |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ

**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.  
2 КЛАСС**

| <b>№</b>  | <b>Тема урока</b>   | <b>Количество часов на тему</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>  |
|---|---|---------------------------------|--|
| <b>Знание о физической культуре (5 часов)</b>                       |   |                                 |  |
|   | Физическая культура как часть общей культуры личности.                            | 1                               | <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.                                |
|   | Правила ТБ при занятиях физической культурой                                      | 1                               | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма   |
|   | Зарождение Олимпийских игр  | 1                               | <i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой  |
|   | Физические качества: сила, быстрота, выносливость                                 | 1                               | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  |
|   | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1                               | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  |
| <b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>        |   |                                 |  |
|   | Закаливание   | В процессе урока                | <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.   |
|   | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств                     |                                 | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости                                |
|   | Понятие длины и массы тела  |                                 | <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.                            |
|   | Правильная осанка   |                                 | <i>Контроль</i> правильности осанки  |
| <b>Физическое совершенствование (97 часов)</b>                      |   |                                 |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> |   |                                 |  |
|   | Оздоровительные формы занятий   | В процессе урока                | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.                         |
|   | Развитие физических качеств   |                                 |  |
|   | Профилактика утомления  |                                 |  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                       |   |                                 |  |
|   | <b>Гимнастика с основами акробатики:</b>  | <b>25</b>                       |  |
|   | <i>Организующие команды и приемы</i>  | 4                               | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды<br><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений |



|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  |  |           | <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».   |
|  | <i>Акробатические упражнения</i>                       | 8         | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических   |
|  | <i>Снарядная гимнастика</i>                            | 7         | <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций   |
|  | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 6         | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | <b>Легкая атлетика:</b>                                | <b>32</b> |  |
|  | <i>Беговые упражнения</i>                              | <b>16</b> | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><i>Описывать</i> технику беговых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых  |

|  |                                     |           |  |
|--|-------------------------------------|-----------|--|
|  |                                     |           | <p>упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>   |
|  | <i>Прыжковые упражнения</i>         | <b>9</b>  | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>   |
|  | <i>Броски, метание</i>              | <b>7</b>  | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>   |
|  | <b>Подвижные и спортивные игры:</b> | <b>40</b> |  |
|  | <i>Подвижные игры</i>               | <b>12</b> | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
|  | <i>Подвижные игры на</i>            | <b>28</b> | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние,   |

|  |                          |            |  |
|--|--------------------------|------------|--|
|  | <i>основе баскетбола</i> |            | ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | <b>Итого:</b>            | <b>102</b> |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.  
3 КЛАСС**

| <b>№</b>   | <b>Тема урока</b>   | <b>Количество часов на тему</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>   |
|--|---|---------------------------------|---|
| <b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>                |   |                                 |   |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой.   | 1                               | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма<br><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  | 1                               | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.   |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1                               | <i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр  |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств                         | 1                               | <i>Характеризовать</i> показатели физического развития<br><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки   |
| <b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b> |   |                                 |   |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на   | В процессе урока                | <i>Составлять</i> комплексы ОРУ   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.                                       |  |  |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |  | <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС  |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).            |  | <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.<br><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.                   |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   |  |  |

**Физическое совершенствование (98 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

|  |   |                  |  |
|--|---|------------------|--|
|  | Оздоровительные формы занятий   | В процессе урока | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |                  |  |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.   |                  |  |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.   |                  |  |
|  | Гимнастика для глаз.  |                  |  |

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

|  |                     |           |  |
|--|---------------------|-----------|--|
|  | <b>Гимнастика</b> с | <b>22</b> |  |
|--|---------------------|-----------|--|

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | <b>основами акробатики:</b>                             |           |   |
|  | <i>Акробатические упражнения</i>                        | <b>7</b>  | <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>  |
|  | <i>Снарядная гимнастика</i>                             | 8         |   |
|  | <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> | <b>7</b>  | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>  |
|  | <b>Легкая атлетика:</b>                                 | <b>31</b> |   |
|  | Беговые упражнения                                      | 15        | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами.</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p> |
|  | Прыжковые упражнения                                    | 8         | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину</p>  |

|  |                                     |           |  |
|--|-------------------------------------|-----------|--|
|  |                                     |           | <p>нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>   |
|  | Броски, метания                     | 8         | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>   |
|  | <b>Подвижные и спортивные игры</b>  | <b>45</b> |  |
|  | Подвижные игры                      | 8         | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 12        | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>   |
|  | Подвижные игры на                   | 13        | <p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных</p>  |

|  |                                  |     |   |
|--|----------------------------------|-----|---|
|  | основе волейбола                 |     | игр<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 12  |   |
|  | Итого:                           | 102 |   |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.  
4 КЛАСС**

| <i>№</i>  | <i>Тема урока</i>   | <i>Количество часов на тему</i> | <i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</i>   |
|---|---|---------------------------------|---|
| <b><i>Знание о физической культуре (4 часов)</i></b>                |   |                                 |   |
|   | Правила ТБ при занятиях физической культурой.<br>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | <i>1</i>                        | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма<br><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|   | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.   | <i>1</i>                        | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.   |
|   | Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.                       | <i>1</i>                        | <i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека.<br><i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта  |
|   | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.                          | <i>1</i>                        | <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.   |
| <b><i>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</i></b> |   |                                 |   |
|   | Измерение   | <i>В процессе</i>               | <i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения  |

|   |  |                         |  |
|---|--|-------------------------|--|
|   | показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.                   | <i>урока</i>            | основных физических качеств  |
|   | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.                            |                         | <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС  |
|   | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).                                       |                         | <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.<br><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|   | Игры и развлечения в зимнее время года.  |                         |  |
|   | Игры и развлечения в летнее время года.  |                         |  |
|   | Подвижные игры с элементами спортивных игр.  |                         |  |
| <b>Физическое совершенствование (98 часов)</b>                      |  |                         |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> |  |                         |  |
|   | Оздоровительные формы занятий.   | <i>В процессе урока</i> | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.   |
|   | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |                         |  |
|   | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  |                         |  |
|   | Профилактика утомления   |                         |  |
|   | Комплексы дыхательных упражнений.  |                         |  |
|   | Гимнастика для глаз.   |                         |  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                       |  |                         |  |



|  |           |  |
|--|-----------|--|
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                | <b>22</b> |  |
| <i>Акробатические упражнения:</i>                      | 7         | <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>   |
| <i>Снарядная гимнастика</i>                            | 8         | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>  |
| <i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> | 7         | <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| <b>Легкая атлетика</b>                                 | <b>31</b> |  |
| <i>Беговая подготовка</i>                              | 15        | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых</p>  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  |   |           | <p>упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i></p> <p><i>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</i></p>  |
|  | <i>Прыжковая подготовка</i>               | 8         | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать технику прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</i></p>   |
|  | <i>Броски, метания</i>                    | 8         | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать технику бросков и метаний</i></p> <p><i>Осваивать технику бросков бросков и метаний</i></p> <p><i>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</i></p> <p><i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</i></p>   |
|  | <b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b> | <b>45</b> |  |
|  | <i>Подвижные игры</i>                     | 8         | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</i></p> <p><i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</i></p> <p><i>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</i></p> <p><i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</i></p> <p><i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</i></p> <p><i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</i></p> |

|  |  |     |   |
|--|--|-----|---|
|  | <i>Подвижные игры на основе баскетбола</i> | 12  | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br/> <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br/> <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br/> <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>   |
|  | <i>Подвижные игры на основе волейбола</i>  | 13  | <p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр<br/> <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br/> <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br/> <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>   |
|  | <i>Подвижные игры на основе футбола</i>    | 12  | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр<br/> <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр<br/> <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности<br/> <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
|  | <i>Итого:</i>                              | 102 |   |

