

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
им. Героя Советского Союза Н.П. Фёдорова»

**Рабочая программа (ФГОС НОО)**

**Физическая культура**

**1 – 4 класс**

(общее количество часов: 262,7ч.)

1 класс – 58,7 ч.

2 класс – 68 ч.

3 класс – 68 ч.

4 класс – 68 ч.

**Надомное обучение**

(262,7ч.: 10,2 ч. (с педагогом), 252,5 (для самостоятельного обучения))

1 класс – 58,7 ч. (для самостоятельного обучения)

2 класс – 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)

3 класс – 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)

4 класс – 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)

**Авторы:** В.И. Лях, А.А.Зданевич  
(УМК «Школа России» ФГОС)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ», ст. 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) с изменениями;
- Образовательная программа НОО ФГОС МОУ СОШ №1;
- Авторская рабочая программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич., соответствующая УМК «Школа России», ФГОС;
- Письмо Министерство образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";
- Письмо Министерства образования от 27 ноября 1995 года, №1355/11 «О занятиях в зимний период времени».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования, поэтому в рабочую программу **изменений не внесено во 2-4 классах.**

**В 1-х классах изменения внесены** в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» п. X «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса», п.п. 10. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением дополнительных требований (ступенчатый режим). Количество часов равномерно сокращено на 9,3 часа по всем разделам программы.

В разделе «Лыжная подготовка» с 1-4 классы при отсутствии и несоответствии погодных условий, занятия проводятся по программе подвижных игр и подвижных игр с элементами спортивных игр в спортивном зале (письмо Министерства образования от 27 ноября 1995 года, №1355/11).

Для учащихся 1-4 классов освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья (при наличии справки об освобождении от практических занятий физической культурой предложен теоретический курс.

**Место курса в учебном плане соответствует утверждённому учебному плану** образовательного учреждения.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 262,7 часов, из них в 1 классе 58,7 часов (сентябрь, октябрь – 1 час в неделю; ноябрь, – май - 2 часа в неделю; 33

учебные недели), по 68 часов во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Надомное обучение выделено 262,7 ч.: 10,2 ч. (с педагогом), 252,5 (для самостоятельного обучения) - 1 класс – 58,7 ч. (для самостоятельного обучения), 2 - 4 класс – 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся, отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)							
		Класс							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория
1.	Гимнастика с элементами акробатики	8	1	11	1	11	1	11	1
2.	Легкоатлетические упражнения	8	2	12	2	12	2	12	2
3.	Лыжная подготовка	11	1	13	1	13	1	13	1
4.	Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	25	2,7	26	2	26	2	26	2
		<b>52</b>	<b>6,7</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>		<b>58,7</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья и для учащихся, находящихся на домашнем обучении (для самостоятельного изучения материала)**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		1 класс	2 класс		3 класс		4 класс	
		(самостоятельное изучение)	(самостоятельное изучение)	(с педагогом)	самостоятельное изучение)	(с педагогом)	самостоятельное изучение)	(с педагогом)
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	15	21	1	21	1	21	1
2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	23	25	1	25	1	25	1
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20,7	18,6	1,4	18,6	1,4	18,6	1,4
<b>Итого</b>		<b>58,7</b>	<b>64,6</b>	<b>3,4</b>	<b>64,6</b>	<b>3,4</b>	<b>64,6</b>	<b>3,4</b>

**Формы организации образовательного процесса по физической культуре**

подразделяется на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

**Уроки с образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и подвижных игр с элементами спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Оценивание** различных видов деятельности учащихся: устные ответы, письменные самостоятельные тесты и контрольные нормативы, практические работы (оценка за технику движения), выставление поурочных оценок (текущая и тематическая аттестация), триместровых (промежуточная аттестация) и годовых (итоговая аттестация), проводится согласно:

- Положению о критериях оценивания знаний учащихся по общеобразовательным предметам;
- Положению о текущем контроле, промежуточной аттестации и переводе обучающихся.

Оценивание учащихся начинается со 2 класса. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

Согласно **учебно-методическим комплексам «Школа России»** и федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном

процессе в общеобразовательном учреждении, используются учебники: Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях, Москва «Просвещение».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10м, с	11,0	11,5

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**1-4 классы**  
**Общее содержание курса**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно - оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

**Гимнастическая комбинация.** Например, 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 вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.



Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(для учащихся, отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья)

**1 класс – 58,7 часов**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b> Раздел: <b>легкая атлетика - сентябрь</b> 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел: <b>гимнастика - октябрь</b> 2. Возникновение физической культуры у древних людей</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры - ноябрь</b> 3. Режим дня и личная гигиена</p> <p>Раздел: <b>лыжная подготовка - январь</b> 4. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры с элементами спортивных игр - февраль).</b> 5. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры с элементами спортивных игр - март</b> 6. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря</p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика-май</b> 8. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p align="center"><b>6,7 ч.</b></p>	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <b>Гимнастика</b> <b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и</p>	<p align="center"><b>52ч.</b> <b>8ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному</p>

<p>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>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади,</p>		<p>выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <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>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	8ч.	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><b>Организуемые команды и приемы:</b> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><b>Передвижения на лыжах</b> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><b>Повороты</b> переступанием на месте. <b>Спуски</b> в основной стойке.</p> <p><b>Подъемы</b> ступающим и скользящим шагом. <b>Торможение</b> падением.</p>	11ч.	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
<p><b>Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр</b></p> <p><b>На материале раздела «Гимнастика»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p>	25ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности</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 «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> <b>Баскетбол:</b> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><b>Волейбол:</b> волейбол с воздушными шариками, «Пионербол».</p>		<p>во время подвижных игр.</p>
--	--	--------------------------------

## 2 класс - 68 часов

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b></p> <p>1. Возникновение первых спортивных соревнований</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - октябрь</b></p> <p>2. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры - ноябрь</b></p> <p>3. История зарождения древних Олимпийских игр</p> <p>Раздел: <b>лыжная подготовка – январь</b></p> <p>4. Закаливание организма (обтирание)</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры с элементами спортивных игр - март</b></p> <p>5. Появление мяча, упражнений и игр с мячом</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>

<p>Раздел: лёгкая атлетика-май 6. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок</p>		<p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b> <b>Организуемые 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». <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> упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	<p>62ч. 11ч.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Кругом! Раз-два»; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> <b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10м, бег с изменением частоты шагов. <b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы. <b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через</p>	<p>12ч.</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых.</p>

<p>препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>		<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков набивного мяча и метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков набивного мяча и метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча и метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при бросках набивного мяча и метании малого мяча.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b>  <b>Передвижения на лыжах:</b> попеременный двухшажный ход.  <b>Спуски</b> в основной стойке.  <b>Подъем</b> «лесенкой».  <b>Торможение</b> «плугом».</p>	13ч.	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр</b>  <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».  <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без</p>	26ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

<p>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></p> <p><b>Баскетбол:</b> 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».</p> <p><b>Волейбол:</b> 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», волейбол с воздушными шариками, «Пионербол».</p>		<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
---	--	---

### 3 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика – сентябрь</b></p> <p>1. Физическая культура у народов Древней Руси</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - октябрь</b></p> <p>2. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры – ноябрь</b></p> <p>3. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)</p> <p>Раздел: <b>лыжная подготовка – январь</b></p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>



<p>4. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.</p> <p>Раздел: подвижные игры с элементами спортивных игр – март</p> <p>5. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол</p> <p>Раздел: лёгкая атлетика-май</p> <p>6. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p>		
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <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. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>62ч.</b> 11ч.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, акробатических комбинаций.</p>

		<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.
<b>Лёгкая атлетика</b> <b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10м, бег с изменением частоты шагов. <b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы. <b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	12ч.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых и прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику беговых и прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков набивного мяча и метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков набивного мяча и метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча и метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при бросках набивного мяча и метании малого мяча.
<b>Лыжная подготовка</b> <b>Передвижения на лыжах:</b> одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. <b>Спуски</b> в основной стойке. <b>Подъем</b> «лесенкой». <b>Поворот</b> переступанием.	13ч.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъёмов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.
<b>Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	26ч.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.

<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». <b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «Замной».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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».</p> <p><b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», волейбол с воздушными шариками, «Пионербол».</p>		<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.</p>
--	--	--

#### 4 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b></p> <p>1. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - октябрь</b></p> <p>2. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры – ноябрь</b></p> <p>3. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения</p> <p>Раздел: <b>лыжная подготовка – январь</b></p> <p>4. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

<p>естественных водоемах).</p> <p>Раздел: <b>подвижные игры с элементами спортивных игр – март</b></p> <p>5. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика-май.</b></p> <p>6. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях</p>		<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></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; 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 прикладного характера:</b> 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 вися 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>	<p><b>62ч.</b> 11ч.</p>	<p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной</p>

		направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
<p><b>Лёгкая атлетика</b>  <b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10м, бег с изменением частоты шагов. <b>Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</b>  <b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  <b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы. <b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	12ч.	<p><b>Описывать</b> технику беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча и метания малого мяча.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча и метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых, бросков набивного мяча и метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча и метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при бросках набивного мяча и метании малого мяча.</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  <b>Передвижения на лыжах:</b> одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  <b>Спуски. Подъемы.</b></p>	13ч.	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.</p>
<p><b>Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр</b>  <b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Подвижная цель». <b>На материале раздела «Лыжные гонки»:</b> «Куда укачишься за два шага».  <b>На материале спортивных игр: Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча,</p>	26ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время</p>

<p>с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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»).</p> <p><b>Волейбол:</b> 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, волейбол с воздушными шариками, игра в «Пионербол».</p>		<p>подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(для учащихся, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья и для учащихся, находящихся на домашнем обучении).

**1 класс – 58,7 часов (для самостоятельного изучения материала)**

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			<b>15 ч.</b>	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.
1.	Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале.	В течение учебного года	3 ч.	<b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	«Когда и как возникли физическая культура и спорт»	2 ч.	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.
3.	Современные олимпийские игры. Сколько колец в олимпийском символе. Какими медалями награждаются победители Олимпиады. Талисманы олимпийских игр.	«Современные олимпийские игры»	2 ч.	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
4.	Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура»	«Что такое физическая»	3 ч.	<b>Оценивать</b> своё состояние после закалывающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений

		культура?»		для формирования правильной осанки.
5.	Твой организм. Внешнее строение тела человека. Части тела человека. Скелет. Мышцы.	«Твой организм»	3 ч.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
6.	Многообразие внешнего мира. Органы чувств.	«Органы чувств»	2 ч.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>			<b>23 ч.</b>	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.
7.	Личная гигиена. Почему надо мыться и мыть руки. Как беречь зубы. Как заботиться о глазах.	«Личная гигиена»	4 ч.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
8.	Закаливание. Виды и правила закаливания. Значение здоровья.	«Закаливание»	3 ч.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития.
9.	Пища и питательные вещества. Правила приема пищи. Полезные продукты, вредные продукты.	«Пища и питательные вещества»	4 ч.	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
10.	Зачем нужна вода для человека. Вода и питьевой режим.	«Вода и питьевой режим»	3 ч.	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.
11.	Тренировка ума и характера. Правильный режим дня. Планирование режима дня ученика 1 класса	«Тренировка ума и характера»	2 ч.	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
12.	Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом. Спортивная одежда и обувь.	«Спортивная одежда и обувь»	3 ч.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
13.	Самоконтроль. ЧСС. Дневник самоконтроля.	«Самоконтроль»	2 ч.	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
14.	Первая помощь при травмах. Что делать при ушибе. Первая помощь при ссадинах. Помогите себе сам.	«Первая помощь при травмах»	2 ч.	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>20,7 ч.</b>	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
15.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях. Какие виды соревнований включает легкая атлетика. Как правильно ходить и бегать. Спортивные метательные снаряды.	«Бег, ходьба, прыжки, метание»	3 ч.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь
16.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Какие виды соревнований включает в себя гимнастика. Какие гимнастические снаряды ты знаешь. Утренняя гигиеническая гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	«Бодрость, грация, координация»	3 ч.	
17.	Подвижные игры. Правила поведения во время подвижных игр. Какие подвижные игры ты знаешь. Расскажи правила одной из подвижных игр, которую ты знаешь.	«Играем все»	3,7 ч.	

18.	Плавание. Правила поведения на занятиях. Как надо учиться плавать. Спортивные способы плавания.	«Жизненно важное умение»	3 ч.	физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
19.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Одежда лыжника. Передвижения на лыжах.	«Все на лыжи»	4 ч.	
20.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. Как улучшить физические способности. Что обозначает ГТО.	«Твои физические способности»	4 ч.	

**2 класс – 68 часов: 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)**

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
			Самостоятельное изучение	С педагогом	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			<b>21 ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние после закаляющих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений
1.	Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале.	В течение учебного года	2 ч.	-	
2.	Игры Древней Греции. История появления Олимпийских игр. Значение понятия, «Олимпийские игры». Место появления и особенности, древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	«Когда и как возникли физическая культура и спорт»	4 ч.	-	
3.	Возрождение Олимпийских игр. Олимпийская идея в знаках, символах, наградах.	«Современные олимпийские игры»	3 ч.	-	
4.	Что такое физическая культура. Как физическая культура	«Что такое	3 ч.	1ч.	



	помогает человеку быть здоровым.	физическая культура?»			для формирования правильной осанки.
5.	Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Зачем нам нужен скелет. Зачем человеку мышцы. Какую работу выполняют внутренние органы человека. Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	«Твой организм»	3 ч.	-	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
6.	Какую помощь человеку оказывает орган зрения – глаза, орган слуха – уши, орган осязания – кожа, орган обоняния – нос, орган вкуса – язык.	«Органы чувств»	3 ч.	-	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
7.	Мозг и нервная система. Отделы мозга. Эмоции. Что значит воспитывать характер.	«Мозг и нервная система»	3 ч.	-	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития.
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>			<b>25 ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.
8.	Личная гигиена. Уход за телом. Уход за волосами. Почему надо чистить зубы. Здоровье и болезни. Полезные и вредные привычки.	«Личная гигиена»	3 ч.	-	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
9.	Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	«Закаливание»	3 ч.	-	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
10.	Правильное питание. Какую роль играют белки, жиры и углеводы в организме человека. Правила поведения за столом. Здоровье и питание.	«Пища и питательные вещества»	3 ч.	-	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
11.	Какую роль играет вода для организма человека. Питьевой режим спортсмена.	«Вода и питьевой режим»	3 ч.	-	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
12.	Элементы режима дня. Понятие о здоровом образе жизни. Планирование своего режима дня. Для чего нужен режим дня.	«Тренировка ума и характера»	3 ч.	1ч.	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
13.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями в разное время года. В чем отличие летней одежды от зимней.	«Спортивная одежда и обувь»	3 ч.	-	<b>Понимать и раскрывать</b> связь
14.	Что такое самоконтроль. Признаки переутомления. Как	«Самоконт	3 ч.	-	

	правильно определить пульс. Как правильно оценить свое самочувствие при занятии физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	роль»			физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
15.	Первая помощь при травмах. Виды кровотечений. Носовое кровотечение.	«Первая помощь при травмах»	4 ч.	-	
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>18,6 ч.</b>	<b>1,4ч.</b>	<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
16.	Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях. Прыжки. Что такое сила, быстрота, выносливость. Правила соревнований.	«Бег, ходьба, прыжки, метание»	3 ч.	1,4ч.	
17.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Что такое равно правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	«Бодрость, грация, координация»	3 ч.	-	
18.	Подвижные игры. Правила поведения во время подвижных игр. Какие подвижные игры ты знаешь? Как выбрать и провести игру. Расскажи правила одной из подвижных игр, которую ты знаешь. Игры во время прогулок.	«Играем все»	3 ч.	-	
19.	Плавание. Правила поведения на воде. Упражнения, чтобы научиться плавать. Спортивные способы плавания. Когда вода опасна.	«Жизненно важное умение»	3 ч.	-	
20.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Одежда лыжника. Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы.	«Все на лыжи»	3 ч.	--	
21.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. Как улучшить физические способности. Что обозначает ГТО. Нормативная база ГТО для школьников начальных классов.	«Твои физические способности»	3,6 ч.	-	

**3 класс – 68 часов 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и учебные темы</b>	<b>Темы в учебнике</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
--------------	---	------------------------	---------------------	---

			Самостоятельное изучение	С педагогом	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			<b>21 ч.</b>	<b>1ч.</b>	<p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>
1.	Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале.	В течении учебного года	2 ч.	-	
2.	Развитие физической культуры в Древней Руси. Понятие «Олимпийский огонь». Значение понятия, «Олимпийские игры». Воспитание в Древней Греции. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	«Когда и как возникли физическая культура и спорт»	4 ч.	-	
3.	Основатель современного олимпийского движения барон Пьер де Кубертен. История Олимпийского движения. Олимпийская символика.	«Современные олимпийские игры»	3 ч.	-	
4.	Что такое физическая культура. Требования к уроку. Как физическая культура помогает человеку быть здоровым.	«Что такое физическая культура?»	3 ч.	-	
5.	Строение человека. Основные внутренние органы. Скелет. Функции мышц. Осанка человека. Что нужно делать для улучшения осанки. Сердце и кровеносные сосуды. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Что делать если у человека «плоскостопие».	«Твой организм»	3 ч.	1ч.	
6.	Органы чувств. Какую функцию выполняет каждый орган. Для чего нужно беречь органы чувств.	«Органы чувств»	2 ч.	-	
7.	Мозг и нервная система. Отделы мозга. Эмоции. Виды эмоций.	«Мозг и нервная система»	2 ч.	-	
8.	Органы дыхания. Понятие «правильное дыхание»	«Органы дыхания»	2 ч.	-	
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>			<b>25 ч.</b>	<b>1ч.</b>	

9.	Личная гигиена. Правила ухода за телом. Уход за волосами, ногтями. Почему надо чистить зубы. Здоровье и болезни. Полезные и вредные привычки.	«Личная гигиена»	3 ч.	-	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
10.	Закаливание. Азбука закаливания. Закаливающие процедуры.	«Закаливание»	3 ч.	-	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.
11.	Правильное питание. Какую роль играют белки, жиры и углеводы в организме человека. Витамины и минеральные вещества. Здоровье и питание.	«Пища и питательные вещества»	3 ч.	1ч.	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
12.	Вода в жизни человека. Питьевой режим спортсмена.	«Вода и питьевой режим»	3 ч.	-	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
13.	Как правильно планировать режим дня. Для чего нужен режим дня. Понятие «Здоровый образ жизни». Для чего нужна зарядка.	«Тренировка ума и характера»	3 ч.	-	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
14.	Одежда. Виды одежды для занятий в разное время года. Гигиенические правила к одежде и обуви.	«Спортивная одежда и обувь»	3 ч.	-	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
15.	Что такое самоконтроль. Признаки утомления и переутомления. Как правильно определить пульс. Как правильно оценить свое самочувствие при занятии физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	«Самоконтроль»	3 ч.	-	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
16.	Первая помощь при травмах. Виды кровотечений. Носовое кровотечение. Ушибы, ссадины, оказание помощи.	«Первая помощь при травмах»	4 ч.	-	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>18,6 ч.</b>	<b>1,4ч.</b>	
17.	Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях. Понятие «подводящие упражнения». Метания. Что такое сила, быстрота, выносливость, координационные способности. Правила соревнований.	«Бег, ходьба, прыжки, метание»	3 ч.	-	<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
18.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Лазание, перелезание.	«Бодрость, грация, координация»	3 ч.	1,4ч.	

	Значение утренней гимнастики на воздухе. Основные правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	ия»			
19.	Подвижные игры. Правила поведения во время подвижных игр. История появления мяча. Какие подвижные игры ты знаешь? Как выбрать и провести игру. Расскажи правила одной из подвижных игр, которую ты знаешь. Правила общения во время игр.	«Играем все»	3 ч.	-	
20.	Плавание. Правила поведения на воде. Упражнения, чтобы научиться плавать. Спортивные способы плавания. Когда вода опасна.	«Жизненно важное умение»	3 ч.	-	
21.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Экипировка лыжника. Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы.	«Все на лыжи»	3 ч.	-	
22.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. Как улучшить физические способности. Определения уровня развития физических качеств. Что обозначает ГТО. Нормативная база ГТО для школьников начальных классов.	«Твои физические способности»	3,6 ч.	-	

**4 класс – 68 часов, 3,4 ч. (с педагогом), 64,6ч. (для самостоятельного обучения)**

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
			Самостоятельное изучение	С педагогом	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			<b>21 ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.
1.	Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале.	В течении учебного года	2 ч.	-	
2.	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярны виды спорта в современной России. Воспитание в Древней Греции.	«Когда и как возникли физическая культура и	3 ч.	1ч.	

		спорт»			
3.	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера Кубертена в восстановлении традиций Олимпийских игр. Олимпийский огонь и олимпийские кольца. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр. Спортсмены Олимпийцы и паралимпийцы.	«Современные олимпийские игры»	3 ч.	-	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
4.	Что такое физическая культура. Требования к уроку. Как физическая культура помогает человеку быть здоровым. О физической нагрузке и способах ее регулирования.	«Что такое физическая культура?»	3 ч.	-	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
5.	Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединения костей. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Сердце и кровеносные сосуды. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Что делать если у человека «плоскостопие».	«Твой организм»	4 ч.	-	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
6.	Органы чувств. Какую функцию выполняет каждый орган. Для чего нужно беречь органы чувств.	«Органы чувств»	2 ч.	-	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития.
7.	Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы. Эмоции. Виды эмоций.	«Мозг и нервная система»	2 ч.	-	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
8.	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие.	«Органы дыхания»	2 ч.	-	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>			<b>25 ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
9.	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Здоровье и болезни. Полезные и вредные привычки.	«Личная гигиена»	3 ч.	-	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
10.	Виды и правила закаливания. Закаливающие процедуры.	«Закаливание»	3 ч.	-	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
11.	Правильное питание. Режим питания школьника. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние	«Пища и питательны	3 ч.	-	<b>Организовывать и проводить</b>

	пищеварительных органов.	е вещества»			<p>подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
12.	Вода в жизни человека. Питьевой режим спортсмена. Использование воды в походе.	«Вода и питьевой режим»	3 ч.	-	
13.	Как правильно планировать режим дня. Для чего нужен режим дня. Понятие «Здоровый образ жизни». Для чего нужна зарядка. Составить комплекс утренней гимнастики.	«Тренировка ума и характера»	3 ч.	-	
14.	Одежда. Виды одежды для занятий в разное время года. Гигиенические правила к одежде и обуви.	«Спортивная одежда и обувь»	3 ч.	-	
15.	Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. Оценка основных двигательных качеств. Проверяем свои двигательные качества. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы.	«Самоконтроль»	3 ч.	1ч.	
16.	О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма. Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях. Вывихи, переломы.	«Первая помощь при травмах»	4 ч.	-	
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>18,6 ч.</b>	<b>1,4ч.</b>	
17.	Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях. Понятие «подводящие упражнения». Бег на выносливость. Что такое сила, быстрота, выносливость, координационные способности. Правила соревнований.	«Бег, ходьба, прыжки, метание»	3 ч.	-	
18.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы и упоры. Значение утренней гимнастики на воздухе. Основные правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	«Бодрость, грация, координация»	3 ч.	-	
19.	Подвижные игры. Правила поведения во время подвижных игр. Спортивные игры. Какие спортивные игры ты знаешь? Игры во дворе.	«Играем все»	3 ч.	1,4ч.	

20.	Плавание. Правила поведения на воде. Спортивные способы плавания. Когда вода опасна.	«Жизненно важное умение»	3 ч.	-	
21.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Одежда лыжника. Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Поворот переступанием.	«Все на лыжи»	3 ч.	-	
22.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Как улучшить физические способности. Что обозначает ГТО. Нормативная база ГТО для школьников начальных классов.	«Твои физические способности»	3,6 ч.	-	



**Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень, оценка					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7	11,3-10,6	10,2и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон, вперед сидя, см	7	1и менее	3-5	9 и более	2и менее	6-9	11,5и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и более	-	-	-
			8	1	2-3	4	-	-	-
			9	1	3-4	5	-	-	-
			10	1	3-4	5	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре, лежа (девочки)	7	-	-	-	2	4-8	12 и более	
		8	-	-	-	3	6-10	14	
		9	-	-	-	3	7-10	16	
		10	-	-	-	4	8-13	18	

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

<p><b>Учебник, учебное пособие</b></p>	<p>- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы, Москва, «Просвещение».</p>
<p><b>Дополнительная литература для учителя и учащихся,</b></p>	<p><b>Литература для учителя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стандарт начального общего образования по физической культуре.</li> <li>- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов, Москва, «Просвещение», 2010.</li> <li>- Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, ФГОС, Москва, «Просвещение», 2011.</li> <li>- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 2006.</li> <li>- Лях В.И. Тематическое планирование Физическая культура 1- 11 классы, Волгоград Издательство «Учитель», 2011.</li> <li>- Верхлин В.Н. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы, Москва «Вако», 2011.</li> <li>- Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников, Москва «Просвещение», 2006.</li> <li>- Елизарова Е. М. Уроки двигательной активности, Волгоград Издательство «Учитель», 2011.</li> <li>- Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение, Волгоград Издательство «Учитель», 2011.</li> <li>- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность лёгкая атлетика. Стандарты второго поколения, Москва «Просвещение», 2011.</li> <li>- Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе. Стандарты второго поколения, Ростов – на – Дону, 2011.</li> <li>- Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы, Москва «Дрофа», 2006.</li> <li>- Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы, Москва «ВАКО», 2007.</li> <li>- Красикова И.С. Осанка, Санкт-Петербург «КОРОНА принт», 2013.</li> <li>- Красикова И.С. Плоскостопие, Санкт-Петербург «КОРОНА принт», 2013.</li> </ul> <p><b>Литература для учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях, Москва «Просвещение».</li> </ul>
<p><b>Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и др.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плакаты методические по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание»</li> <li>- Колодницкий Г.А. Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы, Москва «Просвещение», 2003.</li> <li>- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения и паралимпийцев.</li> </ul>
<p><b>Оборудование, приборы</b></p>	<p><b>Технические средства обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- магнитофон</li> <li>- аудиозаписи</li> <li>- доска аудиторная с магнитной поверхностью</li> </ul> <p><b>Учебно-практическое оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бревно гимнастическое напольное</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– канат для лазанья</li> <li>– козел гимнастический</li> <li>– гимнастический подкидной мостик</li> <li>– стенка гимнастическая</li> <li>– перекладина навесная</li> <li>– стойка и планка для прыжков в высоту</li> <li>– скамейка гимнастическая жесткая</li> <li>– маты гимнастические</li> <li>– мяч набивной 1кг</li> <li>– мяч малый (теннисный)</li> <li>– скакалка гимнастическая</li> <li>– палка гимнастическая</li> <li>– обруч гимнастический</li> <li>– щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</li> <li>– мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные</li> <li>– мячи резиновые</li> <li>– сетка для переноса и хранения мячей</li> <li>– сетка волейбольная</li> <li>– кегли</li> <li>– лента финишная</li> <li>– флажки: разметочные с опорой, стартовые</li> <li>– рулетка измерительная</li> <li>– лыжи детские (с креплениями и палками)</li> <li>– компрессор для накачивания мячей</li> <li>– весы медицинские напольные</li> <li>– ростометр</li> <li>– аптечка медицинская</li> </ul>
<p><b>Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников</b></p>	<p><b>Интернет ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»</li> <li>– <a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> - электронный журнал «Вестник образования»</li> <li>– <a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> - издательский дом «Дрофа»</li> <li>– <a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a> - издательский дом «Профкнига»</li> <li>– <a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> - издательский дом «1 сентября»</li> <li>– <a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a> - издательский дом «Советский спорт»</li> <li>– <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре</li> <li>– <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»</li> <li>– <a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a> - журнал «Физическая культура в школе»</li> </ul> <p><b>Электронные информационные источники:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– диски с музыкой.</li> <li>– электронные журналы «Физическая культура в школе.</li> <li>– электронные журналы «Спорт в школе» 2012.</li> <li>– электронные журналы «Здоровье детей» 2012.</li> </ul>

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 1

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы.

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

Количество часов: 58,7 часов (сентябрь, октябрь – 1 час в неделю; ноябрь, – май - 2 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	3 ч./1				3		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		
2.	Гимнастика	8ч./1				8		Возникновение физической культуры у древних людей.		
3.	Подвижные игры	11 ч./1				11		Режим дня и личная гигиена		
4.	Лыжная подготовка	11 ч./1				11		1. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека		
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14 ч./1,7				14		1. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища 2. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря		
6.	Лёгкая атлетика	5 ч./1				5		Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека		
	<b>Всего:</b>	<b>58,7ч.</b>				<b>52</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 2

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы / зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7 ч./1		2		7		Возникновение первых спортивных соревнований.		
2.	Гимнастика	11 ч./1		4		11		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.		
3.	Подвижные игры	11 ч./1		-		11		История зарождения древних Олимпийских игр.		
4.	Лыжная подготовка	13 ч./1		-		13		Закаливание организма (обтирание)		
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15 ч./1		-		15		Появление мяча, упражнений и игр с мячом.		
6	Лёгкая атлетика	5 ч./1		2		5		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.		
	<b>Всего:</b>	<b>68 ч.</b>		8		<b>62</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 3

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр.работы/ <u>зачёты</u>		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7 ч./1		2		7		Физическая культура у народов Древней Руси.		
2.	Гимнастика	11 ч./1		4		11		Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).		
3.	Подвижные игры	11 ч./1		-		11		Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).		
4.	Лыжная подготовка	13 ч./1		-		13		Развитие выносливости во время лыжных прогулок.		
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15 ч./1		-		15		Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.		
6	Лёгкая атлетика	5 ч./1		2		5		Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.		
	<b>Всего:</b>	<b>68 ч.</b>		8		<b>62</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 4

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр.работы/ зачёты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7 ч./1		2		7		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.		
2.	Гимнастика	11 ч./1		4		11		Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		
3.	Подвижные игры	11 ч./1		-		11		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.		
4.	Лыжная подготовка	13 ч./1		-		13		Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15 ч./1		-		15		Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.		
6	Лёгкая атлетика	5 ч./1		2		5		Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях		
	<b>Всего</b>	<b>68 ч.</b>		<b>8</b>		<b>62</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 2 Ф.И. учащегося: \_\_\_\_\_ №, дата справки, срок н/об. \_\_\_\_\_

**Предмет:** Физическая культура

**Программа:** Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

**Количество часов:** 3,4 ч. (0,1 час в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Практические работы		Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт
1.	Что такое физическая культура. Как физическая культура помогает человеку быть здоровым.	1					
2.	Элементы режима дня. Понятие о здоровом образе жизни. Планирование своего режима дня. Для чего нужен режим дня.	1					
3.	Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях. Прыжки. Что такое сила, быстрота, выносливость. Правила соревнований.	1,4					
	<b>Всего</b>	<b>3,4ч.</b>					

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя



**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

**Ф.И.О. учителя:** \_\_\_\_\_

**Класс:** 3\_\_ **Ф.И. учащегося:** \_\_\_\_\_ **№, дата справки, срок н/об.** \_\_\_\_\_

**Предмет:** Физическая культура

**Программа:** Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

**Количество часов:** 3,4 ч. (0,1 час в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Практические работы		Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт
1.	Строение человека. Основные внутренние органы. Скелет. Функции мышц. Осанка человека. Что нужно делать для улучшения осанки. Сердце и кровеносные сосуды. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Что делать если у человека «плоскостопие».	1					
2.	Правильное питание. Какую роль играют белки, жиры и углеводы в организме человека. Витамины и минеральные вещества. Здоровье и питание.	1					
3.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Лазание, перелезание. Значение утренней гимнастики на воздухе. Основные правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	1,4					
	<b>Всего</b>	<b>3,4ч.</b>					

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 4\_\_ Ф.И. учащегося: \_\_\_\_\_ №, дата справки, срок н/об. \_\_\_\_\_

**Предмет:** Физическая культура

**Программа:** Рабочая программа по физической культуре 2-4 классы

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

**Количество часов:** 3,4 ч. (0,1 час в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Практические работы		Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт
1.	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России. Воспитание в Древней Греции.	1					
2.	Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. Оценка основных двигательных качеств. Проверяем свои двигательные качества. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие	1					
3.	Подвижные игры. Правила поведения во время подвижных игр. Спортивные игры. Какие спортивные игры ты знаешь? Игры во дворе.	1,4					
	<b>Всего</b>	<b>3,4ч.</b>					

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

## АННОТАЦИЯ

### Предметная область «Физическая культура»

Название курса	<b>Физическая культура</b>			
Класс	1			
Количество часов	69,7 ч. (сентябрь, октябрь – 1 час в неделю; ноябрь – май - 2 часа в неделю; 33 учебные недели), надомное обучение для самостоятельного обучения – 69,7 часа			
Авторы	В.И. Лях, А.А.Зданевич («Школа России»)			
Цель курса	<p><b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p>			
Содержание курса	Очное обучение			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>практика</b>	<b>теория</b>
	1.	Гимнастика с элементами акробатики	8	1
	2.	Легкоатлетические упражнения	8	2
	3.	Лыжная подготовка	11	1
	4.	Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	25	2,7
		<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>6,7</b>
	Надомное обучение (для самостоятельного обучения)			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>теория</b>	
	1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	15	
	2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	23	
	3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20,7	
		<b>Всего:</b>	<b>58,7</b>	

Название курса	<b>Физическая культура</b>			
Класс	2			
Количество часов	68 ч. (2 ч в неделю, 34 учебные недели), надомное обучение для самостоятельного обучения – 68 часов			
Авторы	В.И. Лях, А.А.Зданевич («Школа России»)			
Цель курса	<p><b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p>			

Содержание курса	Очное обучение			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>практика</b>	<b>теория</b>
	1.	Гимнастика с элементами акробатики	11	1
	2.	Легкоатлетические упражнения	12	2
	3.	Лыжная подготовка	13	1
	4.	Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	26	2
	<b>Всего:</b>		<b>62</b>	<b>6</b>
	Надомное обучение (для самостоятельного обучения)			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>теория</b>	
	1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	22	
	2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	26	
	3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	
	<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

Название курса	<b>Физическая культура</b>			
Класс	3			
Количество часов	68 ч. (2 ч в неделю, 34 учебные недели), надомное обучение для самостоятельного обучения – 68 часов			
Авторы	В.И. Лях, А.А.Зданевич («Школа России»)			
Цель курса	<b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.			
Содержание курса	Очное обучение			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>практика</b>	<b>теория</b>
	1.	Гимнастика с элементами акробатики	11	1
	2.	Легкоатлетические упражнения	12	2
	3.	Лыжная подготовка	13	1
	4.	Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	26	2
	<b>Всего:</b>		<b>62</b>	<b>6</b>
	Надомное обучение (для самостоятельного обучения)			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>теория</b>	
	1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	22	
	2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	26	
	3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	
	<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

Название курса	<b>Физическая культура</b>		
Класс	4		
Количество часов	68 ч. (2 ч в неделю, 34 учебные недели), надомное обучение для самостоятельного обучения – 68 часов		
Авторы	В.И. Лях, А.А.Зданевич («Школа России»)		
Цель курса	<b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры		

	являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.			
Содержание курса	Очное обучение			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>практика</b>	<b>теория</b>
	1.	Гимнастика с элементами акробатики	11	1
	2.	Легкоатлетические упражнения	12	2
	3.	Лыжная подготовка	13	1
	4.	Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	26	2
	<b>Всего:</b>		<b>62</b>	<b>6</b>
	Надомное обучение (для самостоятельного обучения)			
	<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>теория</b>	
	1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	22	
2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	26		
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20		
<b>Всего:</b>		<b>68</b>		