

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №1  
от 28.08.2017г.  
Зав.кафедрой  
  
(подпись) Макухина Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
МБОУ «СШ №17»  
  
(подпись) Демидова Н.  
29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СШ №17»  
  
(подпись) Балыкина В.Д.  
30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся с задержкой психического развития  
1– 4 класс

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов, реализующих АООП обучающихся с ЗПР, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 №1598), на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР и рабочей программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха 1-4 классы, 2016 г.

В связи с материально – технической базой школы разделы авторской программы «Футбол» и «Плавание» заменены на «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры удлинённых перемен и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

*Целью изучения* курса физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих *коррекционных задач*:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве). Кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляются здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Для детей с ЗПР в школе существует коррекционно-инклюзивный зал, в котором находятся тренажеры: массажер-стимулятор для персонального использования NM-5000 для улучшения кровообращения, массажер для ног SlimAngel для профилактики плоскостопия, силовой тренажер TORNEOToronado для развития мышц верхнего плечевого пояса, массажный мяч для улучшения кровообращения и для формирования и поддержания правильной осанки, многофункциональная скамья Bravo для брюшного пресса, тренажер для рук для снижения нервного и мышечного напряжения. Кардиотренажеры: беговая дорожка TORNEOLinia, велотренажер магнитный, компактный велотренажер для тренировки выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы, массажер бытовой для релаксации и расслабления, мини степперы и степперы VARIO для укрепления сердечно-сосудистой системы, тренажер эллиптический

магнитный VENTO, уголок психокоррекции: «Сенсорный уголок», уголок психокоррекции: «Звездный дождь», уголок психокоррекции: пано «Бесконечность», уголок психокоррекции: пуфик – кресло с гранулами, уголок психокоррекции: «Звездное небо», уголок психокоррекции: детский игровой бассейн прямоугольник, уголок психокоррекции: детская игровая мебель, уголок психокоррекции: туннель «День», уголок психокоррекции: туннель «Ночь», уголок психокоррекции: складной мини-батут с ручкой для мышечной релаксации, круги здоровья, позволяющие получать положительные сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Предмет «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе- 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе -102 часа, в 4 классе -102 часа. Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Рабочая программа по классам			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15
3	Легкая атлетика	33	33	33	33
4	Подвижные и спортивные игры	33	36	36	36
5	Лыжные гонки	18	18	18	18
	ИТОГО:	99	102	102	102

## **II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.**

### **Планируемые результаты.**

***(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)***

Изучение предмета физическая культура на уровне начального общего образования направлено на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)***

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);



- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять передвижение, повороты, спуски, подъемы, торможение на лыжах;
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, том числе выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В соответствии с АООП НОО обучающихся с ЗПР данная рабочая программа направлена на достижение цели, системы планируемы результатов освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоение междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ - компетентности», «Основы проектно - исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом»

### *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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствами 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее 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 решать конфликты посредством учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

#### **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, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 ЧСС 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, физкультминуток, 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.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев ; 2) кувырок в перед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжки 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 с разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы, 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 легкой 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.*

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1- класс

3 часа в неделю

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	<i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди» История возникновения легкой атлетики.	<i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
Челночный бег 3X10 метров. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». ГТО – челночный бег 3X10 метров.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.
Метание теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель»	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Тестирование метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». ГТО – метание теннисного мяча на точность.	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». Современные олимпийские игры.	
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Подвижная игра «Волк во рву». ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Составления комплекса ОРУ для укрепления мышц живота и	

спиной.	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка» Первая помощь при травмах.	
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров»	
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	
Техника выполнения преодоления препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров»	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	<p><i>Руководствоваться</i> правилами игр</p> <p><i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляется судейство.</p> <p><i>Описывают</i> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.</p> <p><i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха</p>
Подвижная игра «Вышибалы» Ловля и передача мяча	
Подвижная игра «Забросай противника мячами» Техника выполнения ловли и передачи мяча. Возникновение и развитие баскетбола в России.	
Подвижная игра «Игра в птиц с мячом» Ведение мяча	
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Ведение мяча. История возникновения комплекса ГТО.	
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Техника выполнения ведения мяча	
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча	
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча. Вода и питьевой режим.	
Подвижная игра «Попади в обруч» Техника выполнения броска мяча в цель	
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель». Баскетбол и его разновидности.	
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Современные правила игры.	
Техника выполнения ведения мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках	<i>Объясняют</i> названия и назначение



гимнастики. Группировка. Подвижная игра «Удочка»	гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
Группировка. Режим дня. Подвижная игра «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<i>Осваивают</i> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка»	<i>Описывают</i> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Значение гимнастики в физическом воспитании.	<i>Объясняют</i> технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	<i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику.
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Личная гигиена.	<i>Предупреждают</i> появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	<i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
Стойка, на лопатках согнув ноги. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Гимнастика и ее разновидности. ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	<i>Описывают</i> технику опорных прыжков и осваивают ее.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	<i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	<i>Различают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	<i>Описывают</i> технику акробатических упражнений, составляют комбинации из разученных упражнений
	<i>Описывают</i> технику кувырков и осваивают

Техника выполнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	ее.
<b>Лыжная подготовка 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»	<i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»	<i>Описывают</i> технику передвижения на лыжах.
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.	<i>Описывают</i> технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»	
Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	<i>Варьируют</i> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	
Техника выполнения скользкого шага без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты.	
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты. Лыжные гонки.	
Техника выполнения подъема и спуска под уклон. Эстафеты.	
Скользкий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	
Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	
Бег на лыжах 500метров. Эстафеты	
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.	
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Известные лыжники России.	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 18час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	<i>Руководствоваться</i> правилами игр, соблюдать правила безопасности.
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами». История возникновения волейбола.	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляется судейство.  <i>Описывают</i> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,

Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	выявляют и устраняют типичные ошибки.
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Основные приемы игры в волейбол.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель».	<i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель». Сердце и кровеносные сосуды.	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель»	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	<i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель». Правила игры в «пионербол».	
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Изобретатель волейбола.	
Подвижные игры «К своим флажкам»; «Пятнашки»	
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». Вода и питьевой режим.	
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»	
Подвижные игры «Снайпер»; «Космонавты». Самоконтроль.	
<b>Легкая атлетика 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	<i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	<i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
Челночный бег 3X10 метров. Легкая	

атлетика, как основа физического воспитания. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<p><i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
ГТО – челночный бег 3X10 метров.	
Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	
Метание теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель». Виды легкой атлетики.	
Тестирование метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метро. Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	
ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Значение легкой атлетики в нашей жизни.	
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	

**2- класс**  
**3 часа в неделю**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон».	<p><i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение</p>
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Легкая атлетика, как основа	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение

физического воспитания.	упражнений в ходьбе.
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди» ГТО – бег 30 метров	<i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
Челночный бег 3X10 метров. Возникновение и развитие легкой атлетики. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.
Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Метание теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель»	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Тестирование метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание теннисного мяча на точность.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	<i>Включают</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». Легкая атлетика-вид спорта.	<i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Закрепляют</i> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Составления комплекса ОРУ для укрепления мышц живота и спины.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка» Выдающие спортсмены.	<i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Бег на длинные дистанции. Подвижная игра «Колдунчики»	
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	<i>Руководствоваться</i> правилами игр, соблюдать правила безопасности.
Подвижная игра «Вышибалы»	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,

Ловля и передача мяча	осуществляется судейство.
Подвижная игра «Забросай противника мячами» Техника выполнения ловли и передачи мяча. Возникновение и развитие баскетбола в России.	<i>Описывают</i> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Подвижная игра «Игра в птиц с мячом» Ведение мяча	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Ведение мяча. Возникновение первых спортивных соревнований.	<i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Техника выполнения ведения мяча	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча	
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча. Виды бросков в баскетболе.	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.
Подвижная игра «Попади в обруч» Техника выполнения броска мяча в цель.	
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	<i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель». Способы улучшения зрения.	
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Современные правила игры.	
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Группировка. Подвижная игра «Удочка»	<i>Объясняют</i> названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
Группировка. Режим дня. Подвижная игра «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<i>Осваивают</i> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка»	<i>Описывают</i> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убраться»	
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убраться». Утренняя гимнастика. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) ГТО - подтягивание из виса на высокой	<i>Объясняют</i> технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,

перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	анализируют технику.
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	<i>Предупреждают</i> появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Здоровый образ жизни.	<i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Описывают</i> технику опорных прыжков и осваивают ее.
Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Символика и атрибутика Олимпийских игр.	<i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Стойка, на лопатках согнув ноги. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Гимнастика и ее разновидности. ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	<i>Различают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	<i>Описывают</i> технику акробатических упражнений, составляют комбинации из разученных упражнений
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	<i>Описывают</i> технику кувырков и осваивают ее.
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	
Техника выполнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	
<b>Лыжная подготовка 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»	<i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»	<i>Описывают</i> технику передвижения на лыжах.
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.	<i>Описывают</i> технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»	
Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	<i>Варьируют</i> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей
Скользкий шаг без палок. Подвижная	

игра «Грибы-шалуны». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	лыжной трассы.
Техника выполнения скользящего шага без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты.	
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты. Лыжные гонки.	
Техника выполнения подъема и спуска под уклон. Эстафеты.	
Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	
Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки». Самоконтроль в процессе физического воспитания.	
Бег на лыжах 500метров. Эстафеты	
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.	
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Известные лыжники России.	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<i>Руководствоваться</i> правилами игр
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». История возникновения волейбола.	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляется судейство.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<i>Описывают</i> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Перестрелка». Физическое воспитание в семье.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Перестрелка». Сердце и кровеносные сосуды.	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель»	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	<i>Используют</i> подвижные игры для



Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антывышибалы». Правила игры в «пионербол».	активного отдыха
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антывышибалы».	
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антывышибалы».	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Герои олимпийских игр.	
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». ПМП при ушибах и кровотечениях.	
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»	
Подвижные игры «Школа мяча»; «Лисы и куры»	
Подвижные игры «Пчёлки»; «Пузырь»	
Подвижные игры «Курочка-хохлатка»; «Кошка и мышка»	
Подвижные игры «Яблоко»; «Пчёлы и медведи»	
<b>Легкая атлетика 15час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка»	<i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка»	<i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Ловишка» ГТО – бег 30 метров.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Легкая атлетика в формате Олимпийских игр.	<i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.

Метание теннисного мяча на точность Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Тестирование метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метро. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	<i>Включают</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	<i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Закрепляют</i> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч»	<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч». Значение легкой атлетики в нашей жизни.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.
Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч».	<i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

**3- класс**  
**3 часа в неделю**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место»	<i>Усваивают</i> правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Понятие «эстафета».	<i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Влияние бега на состояние здоровья. ГТО – бег 60 метров.	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Тестирование бега на 30 метров.	<i>Включают</i> упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Белые медведи».	<i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

игра «Белые медведи». Разновидности бега.	культуре.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше?». Правила соревнований в легкой атлетике.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше?». Бросок набивного мяча.	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Когда и как возникли физическая культура и спорт.	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам»	<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Современные олимпийские игры.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Включают</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Что такое физическая культура? Бег на 1 км (мин, с) ГТО – Бег на 1 км (мин, с)	<i>Описывают</i> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Бег на 1 км (мин, с)	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Кошки - мышки». Физическое качество «Ловкость»	<i>Применяют</i> упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Включают</i> метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Твой организм. Ловля и передача мяча	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» Техника выполнения ловли и передачи мяча.	<i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.
Подвижная игра «Мяч водящему». Ведение мяча	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.
Подвижная игра «Мяч водящему» Ведение мяча. Твой организм.	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижная игра «Вызови по имени». Бросок мяча. Сердце и кровеносные сосуды.	<i>Включают</i> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Подвижная игра «Вызови по имени». Бросок мяча.	<i>Описывают</i> технику броска мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Подвижная игра «Вызови по имени» Техника выполнения броска мяча в цель.	<i>Описывают</i> технику ведения мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы». Органы чувств.	
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы».	
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы»	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Быстро и точно».	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Быстро и точно».	
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Лови последнего»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Удочка»	<i>Описывают</i> состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинаций из числа разученных упражнений.
Перекаты в группировке. Подвижная игра «Удочка». Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<i>Описывают</i> технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка». Органы пищеварения.	<i>Составляют</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	<i>Оказывают</i> технику упражнений в лазанье

Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  <i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Вода и питьевой режим.	<i>Осваивают</i> технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты»	
Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты».	<i>Описывают</i> и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»	
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	<i>Описывают</i> и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	<i>Различают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Самоконтроль.	
Лазанье и перелезание. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	
Техника выполнения лазанья и перелезания. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	
<b>Лыжная подготовка 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»	<i>Применяют</i> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»	
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»	

Попеременный душажный ход Подвижная игра «Грибы-шалуны»	<p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p><i>Используют</i> бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения лыжных ходов, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Применяют</i> лыжные ходы для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Попеременный душажный ход Подвижная игра «Грибы-шалуны». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	
Техника выполнения попеременного душажного хода. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Спортивная одежда и обувь.	
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Подъем и спуск. Эстафеты.	
Подъем и спуск. Эстафеты. Лыжные гонки.	
Техника выполнения подъема и спуска. Эстафеты.	
Торможение. Подвижная игра «Собачки». Физическое воспитание в семье.	
Торможение. Подвижная игра «Собачки».	
Техника выполнения торможения. Эстафеты	
Тестирование бега на лыжах 1км. Эстафеты.	
ГТО - бег на лыжах 1 км.	
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты.	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<p><i>Описывают</i> технику броска мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». История возникновения волейбола.	<p><i>Описывают</i> технику передачи мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<p><i>Описывают</i> технику приема мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Осада в городе».	<p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Осада в городе».	<p><i>Соблюдают</i> правила безопасности.</p>
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Осада в городе».	
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Будь осторожен»	

Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Будь осторожен»	<p><i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p><i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.</p> <p><i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p><i>Включают</i> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч». Правила игры в «пионербол».	
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч».	
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч».	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.	
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».	
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Мифы и легенды Олимпийских игр.	
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне»	
Подвижные игры «Повтори-ка» «Море волнуется»	
Подвижные игры «Совушка» «Паук и мухи»	
Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»	
Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»	
<b>Легкая атлетика 15час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	<p><i>Усваивают</i> правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p><i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Понятие «старт», «финиш»	<p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Лисы и куры». ГТО – бег 60 метров.	<p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p>
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Лисы и куры»	<p><i>Включают</i> упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.</p>
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Лисы и куры».	<p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,</p>
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
Метание малого мяча с места. Подвижная	

игра «Точный расчёт».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Точный расчёт».	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Физическое качество «Сила»	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	<i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Физическое качество «Выносливость»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности.
	<i>Включают</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
	<i>Описывают</i> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.
	<i>Применяют</i> упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<i>Включают</i> метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.



**4- класс**  
**3 часа в неделю**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место»	<i>Усваивают</i> правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Бег и его разновидности. Тестирование бега на 30 метров.	<i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Влияние бега на состояние здоровья. ГТО – бег 60 метров.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета»	<i>Включают</i> упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета».	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета»	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».	<i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель». Бросок набивного мяча.	<i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	<i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Утомление при физической работе.	<i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	<i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений,
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета»	
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета».	
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета». Бег на 1 км (мин, с)	

ГТО – Бег на 1 км (мин, с)	соблюдая правила безопасности.
Равномерный бег. Подвижная игра «Бег флажков» Бег на 1 км (мин, с)	<i>Включают</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгни в цель». Физическое качество «Ловкость»	<i>Описывают</i> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <i>Включают</i> метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  <i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Подвижная игра «Гуси - лебеди». Твой организм. Ловля и передача мяча	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
Подвижная игра «Гуси - лебеди». Техника выполнения ловли и передачи мяча.	<i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.
Подвижная игра «Овладей мячом». Ведение мяча	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.
Подвижная игра «Овладей мячом». Ведение мяча.	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижная игра «Овладей мячом». Техника выполнения ведения мяча	
Подвижная игра «Снайперы». Бросок мяча. Сердце и кровеносные сосуды.	<i>Включают</i> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Подвижная игра «Снайперы». Бросок мяча.	
Подвижная игра «Снайперы». Техника выполнения броска мяча в цель.	<i>Описывают</i> технику броска мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки». Органы чувств.	
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки».	
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и	<i>Описывают</i> технику ведения мяча разными

утки».	способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Школа мяча».	
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Школа мяча».	
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Школа мяча»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Подвижная игра «У медведя в бору»	<i>Описывают</i> состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинаций из числа разученных упражнений.
Перекаты в группировке. Подвижная игра «У медведя в бору». Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<i>Описывают</i> технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «У медведя в бору».	<i>Составляют</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки»	<i>Оказывают</i> технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Кувырок вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки». Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	<i>Оказывают</i> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки». Вода и питьевой режим.	<i>Осваивают</i> технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Кувырок назад. Подвижная игра «Совушка»	
Кувырок назад. Подвижная игра «Совушка».	
Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Совушка»	<i>Описывают</i> и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Подвижная игра «Быстрые перекаты».	
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Быстрые перекаты». ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	<i>Описывают</i> и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Быстрые перекаты». Самоконтроль.	<i>Различают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Лазанье и перелезание. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из	

виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	
Техника выполнения лазанья и перелезания. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	
<b>Лыжная подготовка 18 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Занять место»	<p><i>Применяют</i> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p><i>Используют</i> бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения лыжных ходов, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Применяют</i> лыжные ходы для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Занять место»	
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Занять место».	
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Нападение акулы»	
Попеременный душажный ход Подвижная игра «Все по местам»	
Попеременный душажный ход Подвижная игра «Все по местам». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	
Техника выполнения попеременного душажного хода. Подвижная игра «Все по местам»	
Повороты переступанием. Подвижная игра «На одной лыже». Спортивная одежда и обувь.	
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «На одной лыже».	
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гусеница».	
Подъем и спуск. Подвижная игра «Гусеница».	
Подъем и спуск. Эстафеты. Лыжные гонки. Подвижная игра «Гусеница».	
Техника выполнения подъема и спуска. Эстафеты. Подвижная игра «Гусеница».	
Торможение. Подвижная игра «Догонялки». Физическое воспитание в семье.	
Торможение. Подвижная игра «Догонялки».	
Техника выполнения торможения. Эстафеты. Подвижная игра «Догонялки».	
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. Подвижная игра «Воротца».	

ГТО - бег на лыжах 1 км.	
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Подвижная игра «Воротца».	
<b>Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21 час.</b>	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Зоркий глаз»	<i>Описывают</i> технику броска мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Зоркий глаз» История возникновения волейбола.	<i>Описывают</i> технику передачи мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Зоркий глаз»	
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вперед - назад».	<i>Описывают</i> технику приема мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вперед - назад».	
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вперед - назад».	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Над собой и о стенку»	
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Над собой и о стенку»	<i>Соблюдают</i> правила безопасности.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Над собой и о стенку» Правила игры в «пионербол».	<i>Организовывают</i> и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	<i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.	<i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий в зале.
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».	<i>Используют</i> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	<i>Включают</i> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Мифы и легенды Олимпийских игр.	
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне»	
Подвижные игры «Караси и щука»; «Ключи»	
Подвижные игры «Лиса в саду»; «Ловишкас бубликами»	

Подвижные игры «Бездомный заяц»; «Ловишка с бубликами»	
Подвижные игры «Ручей»; «Пастух, овцы и волки»	
<b>Легкая атлетика 15час.</b>	
<p>Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Бег с мячом»</p>	<p><i>Усваивают</i> правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  <i>Применяют</i> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  <i>Включают</i> упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.  <i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.  <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  <i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  <i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности.  <i>Включают</i> прыжковые упражнения в</p>

	<p>различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><i>Описывают</i> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Включают</i> метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
--	---

## V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.2	«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы»: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях.- 5-е изд. - М.: Просвещение,2016.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методическо



			го обеспечения кабинета по физической культуре (спортивног о зала)
1.3	Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях;– 13-е изд. – М.:Просвещение,2012. – 190с.: ил. – ISBN978-5-09-026870-7.	Г	В библиотечны й фонд входят комплекты учебников, рекомендова нных или допущенных Министерств ом образования и науки Российской Федерации
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечно го фонда
1.5	Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях– М.: Просвещение,2014.	Д	Методическ ие пособия и рекомендац ии, журнал

	Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1 – 11 классы / А.Ю.Патрикеев.- Волгоград,2014.		«Физическая культура в школе»
<b>2.</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы оценки физической подготовленности 1-11 классов	Д	
<b>3.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Скамейки гимнастические	Г	
4.5	Стойки волейбольные	Д	
4.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.8	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.11	Набор для подвижных игр	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	

4.19	Сетка волейбольная	Д	
<b>5.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалкам и для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), вешалка для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	