


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 5 г. Нижнеудинск»

Методическим советом

Протокол от 23.08.2019 № 1

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Тигусова Н.А.

30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от 02.09.2019 № 07-од _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1,2,3,4 классы

Разработана на основе программы «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Лях, издательство «Просвещение» 2012 год, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. Преподавание ведется по учебнику по Физической культуре для начальных классов общеобразовательных учреждений (1-4 классы), автор: В.И. Лях, издательство «Просвещение», Москва, 2013 г.

Разработчик программы -
учитель физической культуры
Костылев С.М.

2019-2020 учебный год

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

1.1. Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

1.2.Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1.3. Предметные результаты

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

II. Содержание курса

2.1. Содержание курса 1 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика. Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правильно выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выполнять игровые действия в подвижных играх. Правильно выполнять упражнения в подтягивании, выполнять игровые действия в подвижных играх. Правильно	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники бега различными способами. Освоение умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых

	<p>выполнять упражнения в поднимании туловища, выполнять игровые действия в подвижных играх. Демонстрировать метание малого мяча с места на дальность. Выполнять игровые действия в подвижных играх. Выполнять прыжки в высоту с разбега. Выполнять бег 30 метров; прыжки в длину с места. Выполнять подтягивание (мал); вис на согнутых руках (дев). Выполнять поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые. Выполнять бег 1000 метров.</p>			<p>упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.</p>
2	<p>Подвижные игры Соблюдать правила и выполнять игровые действия в подвижных играх. Соблюдать правила и тактику беговых эстафет. Соблюдать правила и тактику эстафет с бегом и прыжками. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом. Выполнять передачу и остановку мяча, эстафеты. Выполнять ведение мяча, удар по мячу. Соблюдать технику безопасности и правила игры в лапту. Выполнять удар битой по мячу.</p>	21 час	<p>Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая</p>	<p>Игра-соревнование. Освоение универсального умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Освоение технических действий из спортивных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
3	<p>Подвижные игры, основанные на материале баскетбола Выполнять стойку и перемещения баскетболиста. Выполнять игровые действия в подвижных играх. Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнять ведение мяча индивидуально и в парах. Выполнять броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Выполнять броски мяча в кольцо.</p>	18 час	<p>Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая</p>	<p>Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр на материале баскетбола. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр на материале баскетбола. Освоение технических действий из баскетбола. Взаимодействие в парах и группах при</p>

				выполнении технических действий из баскетбола.
4	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Выполнять поворот переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Выполнять подъем и спуск под уклон, поворот переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Уметь правильно сочетать освоенные элементы техники передвижения на лыжах при преодолении дистанции до 1 км.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	<p>Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Освоение техники поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>ОФП. ОРУ. Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры.</p>
5	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Выполнять простейшие строевые приёмы, игровые эстафеты. Выполнять построение в одну шеренгу и колонну по одному, в круг, размыкание на вытянутые руки в стороны. Выполнять повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Выполнять стойку на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьбу по гимнастической скамейке. Играть с соблюдением правил в игру «Пустое место». Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьбу по рейке гимнастической скамейке. Выполнять подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке. Выполнять лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Выполнять лазание через</p>	18 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Выполнение строевых команд «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Освоение техники акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>ОФП. ОРУ. Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры.</p>

гимнастического коня, эстафеты с лазанием через гимнастического коня. Выполнять группировку, перекаты в группировке, перекаты лежа на животе. Выполнять кувырок вперед из положения упор присев.			
--	--	--	--

2.2. Содержание курса 2 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<p>Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. Бег по прямой с высокого старта. Челночный бег 3X10. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости и направления. Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Бег 1000 метров, подтягивание в висе (м), в висе лёжа(д). Бег с препятствиями. Бег до 6 минут в умеренном темпе. Высокий старт и бег со старта. Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Бег до 4 минут. Бег до 1 км.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники бега различными способами. Освоение умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.
2	<p>Подвижные игры Техника безопасности на занятиях мини-баскетболом.</p>	42 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Игра-соревнование. Освоение

	<p>Передача мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину после ведения и остановки. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину после остановки двумя шагами. Упражнения с мячом в передачах и ведении. Броски, ведение мяча в эстафетах. Игра «Мяч капитану». Мини-баскетбол по упрощённым правилам. Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры. Способы перемещений. Бросок и ловля мяча. Бросок и ловля мяча. Игра «Лап-зал». Ловля и передача мяча. Упражнения с ловлей и передачей мяча. Упражнения с битой. Игра в лапту по упрощённым правилам.</p>		Игровая	<p>универсального умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Освоение технических действий из спортивных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
3	<p>Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием. Поворот переступанием. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъём и спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафета «Гонка лыжников». Круговая лыжная эстафета. Ходьба на лыжах до 1 км в спокойном темпе. Эстафета лыжников.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	<p>Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Освоение техники поворотов, спусков и</p>

				подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.
4	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках акробатики. Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд из положения упор, стоя на коленях. Кувырок вперёд из положения упор присев. Упражнение в висах, стоя спиной к гимнастической стенке. Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке, в подтягивании по наклонной гимнастической скамейке.	18 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений. Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Освоение техники акробатических и гимнастических упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.

2.3. Содержание курса 3 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники бега различными способами.

	<p>30метров. Прыжок в длину с места. Бег до 5 минут. Бег до 1км. Бег с препятствиями. Эстафеты с бегом на скорость. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжок в длину с места, с разбега согнув ноги. Бег 30 метров. Бег 1000 метров.</p>			<p>Освоение умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
2	<p>Подвижные игры Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнение с бросками и ловлей мяча. Игра «Пустое место». Игра «Белые медведи». Игра «Космонавты». Игра «Волк во рву». Передача и ведение мяча. «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». «Охотники и утки». «Перестрелка». «Пионербол». «Снайперы». Техника безопасности на занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Игры с ведением мяча. Мини-баскетбол по упрощённым</p>	42 час	<p>Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая</p>	<p>Игра-соревнование. Освоение универсального умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время</p>

	правилам.			подвижных игр. Освоение технических действий из спортивных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.
3	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуск с горы в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1км. Передвижение на лыжах до 1,5км. Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Освоение техники поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.
4	Гимнастика с элементами акробатики Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Команды в ходьбе на месте; построение в две шеренги. Группировка; перекаты в группировке с последующей	18 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений. Выполнение строевых

	<p>опорой руками за головой. Два-три кувырка вперёд. Стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.</p>			<p>команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Освоение техники акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
--	---	--	--	---

2.4. Содержание курса 4 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30метров с высокого старта. Бег 60метров с высокого старта. Бег с препятствиями. Бег 30метров. Прыжок в длину с места. Бег 1000метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег до 1км без учёта времени. Ходьба и бег до 6-8 минут. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки в высоту</p>	21 час	<p>Фронтальная Индивидуальная Групповая</p>	<p>Освоение техники бега различными способами. Освоение умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>

	<p>способом «перешагивания».</p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега.</p>			<p>беговых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Освоение техники прыжковых упражнений.</p> <p>ОФП. ОРУ.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры.</p>
2	<p>Подвижные игры</p> <p>Техника безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Игра «Пустое место». Игра «Белые медведи». Игра «Космонавты».</p> <p>Передача мяча в парах на месте и в движении. «Волк во рву».</p> <p>Эстафета «Вызов номеров».</p> <p>«Охотники и утки».</p> <p>«Перестрелка» (с пленом).</p> <p>«Перестрелка» с ведением мяча.</p> <p>«Перестрелка» с выбыванием.</p> <p>«Перестрелка» с ведением счёта.</p> <p>«Снайперы». Эстафеты с ведением мяча. «Пионербол».</p>	42 час	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Игра-соревнование.</p> <p>Освоение универсального умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Освоение технических действий из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>ОФП. ОРУ.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Подвижные</p>

3	<p>Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной и низкой стойке. Спуски в основной и низкой стойке. Торможение «плугом». Спуски в основной и низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2км. Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	<p>игры. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Освоение техники поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
4	<p>Гимнастика с элементами акробатики Техника безопасности. Терминология, строевые упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>	18 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений. Выполнение строевых команд. Освоение техники акробатических и гимнастических упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>

				ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.
--	--	--	--	--

3. Тематическое планирование

3.1. Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Раздел. Основы знаний	В процессе занятий
	1 четверть (27 часов)	
	Легкая атлетика (15 ч)	
1	Вводный инструктаж. Виды ходьбы и бега.	1
2	Бег с изменением направления и длины шага.	1
3	Бег 30метров.	1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 1	
5-6	Оценка уровня физической подготовленности в подтягивании.	2
7	Бег, в равномерном темпе до 6 минут с переходом на ходьбу.	1
8	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	1
9-11	Метание малого мяча с места на дальность.	3
12-13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2
14-15	Прыжок в длину с разбега и приземление на обе ноги.	2
	Подвижные игры (12 часов)	
16	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
17	«Пятнашки».	1
18	«Пустое место».	1
19	Беговые эстафеты.	1
20	«Метко в цель».	1
21	«День-ночь».	1
22	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
23	«Сова и зайцы».	1
24	«Охотники и утки».	1
25	«Удочка». Традиционный урок.	
26	«Метко в цель».	1
27	Эстафеты с бегом и передачей предметов.	1
	2 четверть (21 час)	
	Подвижные игры, основанные на материале баскетбола (14 ч)	
28	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках баскетбола.	1
29	Стойка и перемещение игрока в баскетболе.	1
30-33	Ловля и передача мяча.	4
34-37	Ведение мяча индивидуально и в парах.	4
38-40	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	3

41-43	Бросок мяча в кольцо.	3
44	«Охотники и утки».	1
45	«Попади в цель».	1
46	«Мяч водящему».	1
47	«Охотники и утки».	1
48	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	3 четверть (30 часов)	
49	Правила безопасности и безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	Переноска и надевание лыж.	1
51-54	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	4
55-57	Поворот переступанием.	3
58-60	Подъем и спуск под уклон.	3
61-63	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	3
64-67	Передвижение на лыжах до 1км.	4
68	Эстафета «Гонка лыжников».	1
69	«Гонка лыжников»	1
	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	
70	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	1
71	Основная стойка; построение в одну шеренгу и колонну по одному, в круг, размыкание на вытянутые руки в стороны.	1
72	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1
73	Стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке.	1
74	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1
75	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1
76	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
77	Лазание по гимнастической скамейке и канату.	1
78	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1
	4 четверть (24 часа)	
79-80	Лазание через гимнастического коня	2
81-82	Лазание по гимнастической стенке и канату.	2
83	Группировка; перекаты в группировке, перекаты лежа на животе.	1
84	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
85-87	Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	3
	Подвижные игры (9 часов)	
88	Техника безопасности на занятиях футболом. Элементы футбола: передача и остановка мяча.	1
89	Элементы футбола передача и остановка мяча.	1
90	Ведение мяча, удар по мячу.	2
92-93	Элементы игры в лапту. Удар битой по мячу.	2
94	Игра в лапту по упрощенным правилам.	1
	Легкоатлетические упражнения (6 часов)	
95	Прыжки в высоту с разбега.	1
96	Бег 30 метров; прыжки в длину с места.	1
97	Подтягивание (м); вис на согнутых руках (д).	1

98	Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые.	1
99	Бег 1000 метров.	1

3.2. Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	1 Раздел. Основы знаний	В процессе занятий
	1 четверть	
	II Раздел. Легкоатлетические упражнения (15 ч)	
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1
2	Упражнения в ходьбе и беге.	1
3	Бег по прямой с высокого старта.	1
4	Челночный бег 3X10.	1
5	Бег с изменением направления.	1
6	Бег с изменением скорости и направления.	1
7	Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1
8	Бег 1000 метров, подтягивание в висе (м), в висе лёжа(д).	1
9	Бег с препятствиями.	1
10	Бег до 6 минут в умеренном темпе.	1
11	Высокий старт и бег со старта.	1
12	Высокий старт, бег по команде.	1
13-14	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега.	2
15	Метание малого мяча.	1
	III Раздел. Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)	
16	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
17	Остановка по сигналу. Игра «День-ночь», «Пустое место».	1
18-19	Передача и приём мяча.	2
20	Передача и приём мяча. Дриблинг на месте правой и левой рукой.	1
21	Передача и приём мяча. Дриблинг на месте.	1
22-23	Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой.	2
24	Ведение мяча правой рукой в беге.	1
25	Ведение мяча левой рукой в беге.	1
26	Ведение мяча правой и левой рукой в беге.	1
27	Передачи и ведение мяча.	1
	2 ЧЕТВЕРТЬ	
	Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов)	
28-30	Ведение мяча в ходьбе и беге.	3
31	Передача мяча на месте и со сменой места.	1
32	Передача мяча после ведения.	1
33	Ведение мяча с изменением направления.	1
	Раздел: Мини-баскетбол (12 часов)	
34	Техника безопасности на занятиях мини-баскетболом. Передача мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой рукой.	1

35-36	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места.	2
37	Бросок мяча в корзину после ведения и остановки.	1
38	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
39-40	Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину после остановки двумя шагами.	2
41	Упражнения с мячом в передачах и ведении.	1
42	Броски, ведение мяча в эстафетах.	1
43	Игра «Мяч капитану».	1
44-45	Мини-баскетбол по упрощённым правилам.	2
Раздел Лапта (3 час)		
46	Техника безопасности на занятиях лаптой. Правила игры. Способы перемещений. Бросок и ловля мяча.	1
47	Бросок и ловля мяча.	1
48	Игра «Лап-зал».	1
Лыжная подготовка (21 час)		
49	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Скользящий шаг с палками.	1
51-52	Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием.	2
53-54	Скользящий шаг с палками.	2
55	Поворот переступанием.	1
56	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1
57-58	Подъём «лесенкой».	2
59-60	Торможение «плугом».	2
61-62	Подъём и спуск под уклон.	2
63-64	Передвижение на лыжах до 1км.	2
65	Эстафета «Гонка лыжников».	1
66	Круговая лыжная эстафета.	1
67-68	Ходьба на лыжах до 1 км в спокойном темпе	2
69	Эстафета лыжников.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
70	Вводный урок. ТБ на уроках акробатики. Строевые упражнения.	1
71	Группировка, перекаты в группировке.	1
72	Кувырок вперёд из положения упор, стоя на коленях.	1
73-74	Кувырок вперёд из положения упор присев.	1
75	Упражнение в висах, стоя спиной к гимнастической стенке.	1
76-77	Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.	2
78	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке, в подтягивании по наклонной гимнастической скамейке.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
79	Лазанье по гимнастической стенке.	1
80	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
81	Подтягивание руками лёжа на животе по наклонной гимнастической скамейке.	1
82	Лазанье через гимнастического коня (высота до 60 см).	1
83-84	Лазанье по канату.	2
85	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами: на полу, на скамейке.	1
86	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
Легкоатлетические упражнения (6 часов)		

87	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки с высоты до 40 см.	1
88-89	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	2
90	Прыжки в длину с места. Бег 30 метров.	1
91	Бег до 4 минут.	1
92	Бег до 1 км.	
	Лапта (9 часов)	
93	Техника безопасности на занятиях лаптой. Ловля мяча.	1
94	Ловля и передача мяча.	1
95	Упражнения с ловлей и передачей мяча.	1
96-97	Упражнения с битой.	2
98-99	Игра в лапту по упрощённым правилам.	2
100	Игра в лапту.	1
101-102	Игра в лапту по упрощённым правилам.	2

3.3. Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Раздел. Основы знаний	В процессе занятий
	1 четверть	
	Раздел. Легкоатлетические упражнения (15 ч)	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2-3	Специальные беговые упражнения.	2
4	Бег 30метров. Прыжок в длину с места.	1
5	Бег до 5 минут.	1
6	Бег до 1км.	1
7	Бег с препятствиями.	1
8	Эстафеты с бегом на скорость.	1
9-10	Метание малого мяча с места на дальность.	2
11	Метание малого мяча.	1
12-13	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	2
14	Прыжок в длину с разбега.	1
15	Бег до 5 минут в умеренном темпе.	1
	Подвижные игры (18 часов)	
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
17	Упражнение с бросками и ловлей мяча.	1

18	Игра «Пустое место».	1
19	Игра «Белые медведи».	1
20	Игра «Космонавты».	1
21	Игра «Волк во рву».	1
22-23	Передача и ведение мяча.	2
24	«Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
25	«Охотники и утки».	1
26	«Перестрелка».	1
27	«Пионербол».	1
	2 четверть	
28	«Пионербол».	1
29	«Снайперы», «Перестрелка».	1
30	Ведение и передача мяча.	1
31	«Охотники и утки».	1
32-33	«Пионербол».	2
	Мини-баскетбол (12 часов)	
34	Техника безопасности на занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол.	1
35-36	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
37	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1
38-40	Ведение мяча с изменением направления.	3
41-42	Игры с ведением мяча.	2
43-45	Мини-баскетбол по упрощённым правилам.	3
	Лапта (3 часа)	
46	Техника безопасности на занятиях лаптой. Основные правила, техника игры в лапту.	1
47	Броски и ловля мяча.	1
48	Игра «Лап-зал».	1
	Лыжная подготовка (21 час)	
49	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
50-53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	4
54-55	Подъём «лесенкой».	2
56	Спуск с горы в высокой и низкой стойках.	1
57-59	Спуск в высокой и низкой стойках.	3
60	Передвижение на лыжах до 1км.	1
61	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1
62-66	Передвижение на лыжах до 2км.	5
67-68	Эстафеты на лыжах.	2
69	Передвижение на лыжах до 2км.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	
70	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.	1
71	Команды в ходьбе на месте; построение в две шеренги.	1
72	Группировка; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
73-76	Два-три кувырка вперёд.	4
77-78	Стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.	2
	4 четверть	
79	Упражнения на гимнастической стенке.	1

80-82	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягивание руками.	3
83-84	Лазание по канату.	2
85	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по скамейке.	1
86-87	Лазание по канату.	2
	Легкоатлетические упражнения (6 часов)	
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
89	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1
90	Прыжок в длину с места, с разбега согнув ноги.	1
91	Бег 30 метров.	1
92	Бег 1000 метров.	1
93	Метание малого мяча.	1
	Лапта (9 часов)	
94	Техника безопасности на занятиях лаптой. Броски и ловля мяча.	1
95	Ловля высоко летящего мяча, летящего мяча после отскока от земли.	1
96	Метание мяча на точность.	1
97	Удары битой.	1
98-99	Удар на точность.	2
100-101	Удар на силу.	2
102	Учебная игра в лапту.	1

3.4. Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Раздел. Основы знаний	В процессе занятий
	1 четверть	
	Раздел. Легкоатлетические упражнения (15 ч)	
1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1
2	Специальные беговые упражнения.	1
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	1
4	Бег 30метров с высокого старта.	1
5	Бег 60метров с высокого старта.	1
6	Бег с препятствиями.	1
7	Бег 30метров. Прыжок в длину с места.	1
8	Бег 1000метров.	1
9	Поднимание туловища из положения лёжа.	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11-12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	2
13	Бег до 1км без учёта времени.	1
14	Бег до 6-8 минут.	1
15	Ходьба и бег до 6-8 минут.	1
	Раздел «Подвижные игры» (18 часов)	

16	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1
17	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
18	Игра «Пустое место».	1
19	Игра «Белые медведи».	1
20	Игра «Космонавты».	1
21	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1
22	«Волк во рву».	1
23	Эстафета «Вызов номеров».	1
24	«Охотники и утки».	1
25	«Перестрелка» (с пленом).	1
26	«Перестрелка».	1
27	«Перестрелка» с ведением мяча.	1
	2 четверть (21 час)	
28	«Перестрелка» с выбыванием.	1
29	«Перестрелка» с ведением счёта.	1
30	«Снайперы».	1
31	Эстафеты с ведением мяча.	1
32-33	«Пионербол».	2
	Раздел «Мини-баскетбол» (15 часов)	
34	Стойка, перемещение игрока.	1
35	Передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча.	1
36	Передача мяча на месте и в движении.	1
37	Передачи и ведение мяча.	1
38-40	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	3
41-43	Бросок мяча в корзину с расстояния 1 метр.	3
44-45	Мини-баскетбол по упрощённым правилам.	2
46	Лапта. Техника игры, правила, передвижения.	1
47	Бросок и ловля мяча.	1
48	Бросок в цель.	1
	3 четверть (30 часов)	
	Раздел «Лыжная подготовка» (21 час)	
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
50-53	Попеременный двухшажный ход.	4
54	Спуски в основной и низкой стойке.	1
55	Торможение «плугом».	1
56-57	Торможение «плугом» и упором.	2
58-61	Повороты переступанием в движении.	4
62	Подъём «лесенкой».	1
63-64	Подъём «ёлочкой».	2
65	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1
66-67	Прохождение дистанции до 2км.	2
68-69	Прохождение дистанции до 2,5 км.	2
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	
70	Вводный урок. Техника безопасности. Терминология, строевые упражнения.	1
71-72	Кувырок вперёд.	2
73-74	Кувырок назад.	2
75-76	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	2
77-78	Мост с помощью и самостоятельно.	2

4 четверть (24 часа)		
79	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1
80	Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д).	1
81-82	Лазание по канату в три приёма.	2
83-84	Перелезание через препятствия.	2
85	Опорный прыжок на козла.	1
86-87	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	2
Раздел. Легкоатлетические упражнения.		
88	Вводный урок.	1
89	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1
90-91	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2
92	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
93	Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега.	1
Лапта (9 часов).		
94	Ловля. Передача мяча.	1
95	Удар сверху.	1
96	Удар снизу.	1
97	Прямой удар.	1
98	Удар по мячу по заданному направлению.	1
99	Расположение игроков 2-2-2.	1
100-102	Лапта. Учебная игра.	3

