

**МКОУ СОШ №2 им. Н.Д. Рязанцева г. Семилуки**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей физической  
культуры, технологии и  
ОБЖ и рекомендована к  
использованию

протокол №1  
от «26» августа 2021г.

Принята педагогическим  
советом школы

протокол №1  
от «30» августа 2021г.

«Утверждено»  
приказом МКОУ СОШ №2  
им. Н.Д. Рязанцева  
г. Семилуки  
от 31.08.2021г №444

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**для 1-4 классов**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Коровин Роман Юрьевич

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение 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:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Воспитательный компонент при изучении темы(реализации модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	Техника челночного бега Тестирование метания мешочка на дальность Техника прыжка в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега Бросок набивного мяча от груди Бросок набивного мяча снизу Тестирование прыжка в длину с места Техника метания на точность Тестирование метания малого мяча на точность Беговые упражнения Тестирование бега на 30м с высокого старта Тестирование челночного бега 3x10м	12	Формирование умения выполнять легкоатлетические упражнения( бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема )
2	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Разновидности перекатов Техника выполнения кувырка вперед Кувырок вперед Стойка на лопатках, «Мост» Лазанье по гимнастической стенке Перелазание на гимнастической стенке Висы на перекладине Круговая тренировка Прыжки со скакалкой Круговая тренировка Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	24	Формирование умения выполнять организующие строевые команды и приемы

		<p>Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах  Вращение обруча  Обруч – учимся им управлять  Лазанье по канату  Прохождение полосы препятствий  Тестирование виса на время  Тестирование наклона вперед из положения стоя  Тестирование подтягивания на низкой перекладине  Тестирование подъема туловища за 30 с.</p>		
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. ступающий шаг на лыжах без палок  Скользкий шаг на лыжах без палок  Повороты переступанием на лыжах без палок  Ступающий шаг на лыжах с палками  Скользкий шаг на лыжах с палками  Поворот переступанием на лыжах с палками  Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок</p>	<b>7</b>	<p>Культура движения, умение передвигаться легко и непринужденно. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</p>
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<p>Подвижная игра «Белочка защитница»  Броски и ловля мяча в парах  Ведение мяча  Эстафеты с мячом  Подвижные игры с мячом  Подвижные игры  Броски мяча через волейбольную сетку  Точность бросков мяча через волейбольную сетку  Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанции  Подвижные игры</p>	<b>13</b>	<p>Формирование умения выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.</p>
<b>5</b>	<b>Знания о физической</b>	<p>Организационно-методические указания</p>	<b>1</b>	

	<b>культуре</b>	Что такое физическая культура? Личная гигиена человека		
	<b>Всего</b>		<b>57</b>	

**2 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Воспитательный компонент при изучении темы(реализации модуля «Школьный урок»)</b>
Знание о физической культуре	Организационно-методические указания. Техника безопасности на уроках физкультуры. Физические качества Режим дня	3	Формирование умения выполнять игровые действия и упражнения из разной функциональной направленности. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30м с высокого старта Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3х10м Техника метания мешочка на дальность Тестирование метания мешочка на дальность Техника прыжка в длину с разбега Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование прыжка в длину с места Преодоление полосы препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту спиной вперед Контрольный урок по прыжкам в высоту	30	Формирование умения выполнять легкоатлетические упражнения( бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема )
	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» Броски набивного мяча из-за головы на дальность Техника метания на точность (разные предметы)		

	Беговые упражнения Бег на 1000м		
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Тестирование виса на время Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, мост Круговая тренировка Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Прыжки в скакалку Техника лазанья по канату Лазанье по канату Вращение обруча	24	Формирование умения выполнять организующие строевые команды и приемы
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках физкультуры. Ступающий и скользящий шаг на лыжах и без палок Повороты переступанием на лыжах и без палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах и с палками Торможение падением на лыжах с палками Прохождение дистанции 1км на лыжах Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах Подъем на склон «елочкой» Передвижение на лыжах змейкой Подвижная игра «Накаты»	11	Культура движения, умение передвигаться легко и непринужденно. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

### 3 класс

№	Раздел	Темы	Кол-во часов	Воспитательный компонент при изучении темы(реализации модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20 м. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Челночный бег. Старт из различных и.п. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе до 6 мин.</p> <p>Челночный бег. Прыжки с поворотами на 180. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м</p> <p>Метание малого мяча в цель. Бег 1000 м. Метание малого мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты Метание малого мяча в цель.</p> <p>Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель, на дальность.</p> <p>Прыжок через скакалку. Бег до 4 минут.</p> <p>Челночный бег. Бег с ускорением. Прыжок через скакалку. Бег до 4 минут. Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.</p> <p>Бег на 30м с высокого старта; Высокий старт</p> <p>Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Бег 30 метров – зачет. Прыжок в длину с места</p> <p>Многоскоки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места – зачет. Метание мяча в цель.</p> <p>Метание мяча .</p> <p>Метание мяча в цель, на дальность.</p> <p>Метание мяча в цель, на дальность.</p>	20	<p>Формирование умения 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</p>

		Круговая тренировка. Эстафеты. Метание мяча в цель –зачет. Бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег на 500 м в умеренном темпе. Бег 1000 м без учета времени.		
2	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Змейка»Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Ходьба с изменением направления по гимнастической скамейке. Игра «Гонка мячей».Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки».Лазание по гимнастической скамейке. Челночный бег. Эстафеты. ОРУ с мячами. Лазание и перелазания. Поднимание туловища из положения лежа. Лазание и перелазание. Перекат в группировке.Акробатика. Упражнение на гибкость.Акробатика. Поднимание туловища. Прыжки на скакалках. Поднимание туловища за 30 секунд – зачет. Акробатика. Подтягивание. Перекат в группировке - зачет. Упражнение в равновесии. Акробатика. Упражнение в равновесии. Упражнение на гибкость – зачет. Акробатика. Подтягивание на перекладине. Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Упражнение в равновесии Прыжки со скакалкой Комбинация из изученных элементов. Упражнение в равновесии- зачет. Упражнение на гибкость Акробатика. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на перекладине-зачет. Акробатика. Кувырок вперед – зачет. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой – зачет Подтягивание на перекладине.</p>	16	Формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

3	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Эстафеты с элементами гимнастики.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.</p> <p>Строевые упражнения на лыжах. Ступающий шаг. Спуск в низкой стойке</p> <p>Строевые упражнения на лыжах. Ступающий шаг. Равномерное переступание на лыжах до 1 км.</p> <p>Скользкий шаг с палками. Одноопорное скольжение. Повороты переступанием.</p> <p>Передвижение скользким шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p> <p>Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке.</p> <p>Скользкий шаг с палками.</p> <p>Одноопорное скольжение.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	8	<p>Формирование культуры движения, умение передвигаться легко и непринужденно</p>
4	<b>Подвижные игры</b>	<p>Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх.</p> <p>Школа мяча. Броски, ловля мяча над собой. Игра «Бросай - поймай»</p> <p>Школа мяча. Броски ловля мяча над собой, в парах. Стойка игрока. Игра «Мяч по кругу»</p> <p>Броски ловля мяча над собой, в парах. Стойка игрока. Игра «Мяч по кругу»</p> <p>Стойка волейболиста. Перемещение. Держание мяча. Передача мяча над собой и партнеру.</p> <p>Перемещение. Держание мяча. Передача мяча над собой, в парах.</p> <p>Перемещение Набрасывание мяча партнеру и обратно.</p> <p>Прыжок с высоты до 40 см.</p> <p>Эстафеты. Челночный бег.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам»</p> <p>Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».</p> <p>Ловля и передача мяча от стены.</p> <p>Игра «Прыгающие воробушки»</p> <p>Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках играми.</p>	24	<p>Обсуждение на примерах положительного влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.</p>

	<p>Перестроение в колонну по одному.          Передача и ловля мяча двумя руками.          Школа мяча. Броски ловля мяча над собой. Броски и ловля в парах.          Стойка игрока. Игра «мяч по кругу»          Передачи и ловля мяча в парах в движении. Прыжки со скакалкой.          Эстафета.          Передача и ловля мяча на месте в парах и в движении.</p> <p>Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.          Ловля и передача мяча в парах в движении – зачет.          Урок-игра Эстафеты. П/и «Мяч водящему», «Перестрелка».          Ведение мяча по кругу, с изменением направления движения.          Ведение мяча по прямой – зачет.          Броски мяча в кольцо.          Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча с близкого расстояния          Круговая тренировка. Игра «Перестрелка»          Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.          Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра.          Ведение мяча по кругу, с изменением направления движения.          Круговая тренировка. Игра «Перестрелка»          Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча с близкого расстояния</p>		
<b>Всего</b>		<b>68</b>	



4 класс

№	Раздел	Темы	Кол-во часов	Воспитательный компонент при изучении темы(реализации модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	<p>Правила поведения и т/б на уроке. Бег с ускорением. Высокий старт и низкий старт Финальное усилие. Бег 30м.- зачет.</p> <p>Старты из различных и.п. Развитие быстроты</p> <p>Бег 60 метров – на результат. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.</p> <p>Прыжок в длину с места-зачет.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега - зачет</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Метание малого мяча с места на дальность-зачет.</b> Равномерный бег</p> <p>Развитие выносливости . Бег 300(д); 500м(м)- зачет. Разновидности ходьбы.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Перестроение. Комплекс ОРУ.</p> <p>Эстафеты: на развитие скорости, координации, ловкости. Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ.</p> <p>Подвижные игры: Пустое место. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных</p>	20	<p>Ориентироваться в понятиях в «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</p>

		<p>способностей. Эмоции и регулирование их в процессе физических упражнений. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Специально беговые упражнения Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специально беговые упражнения Прыжки в длину с разбега. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Кросс 1 км по пересеченной местности. Ходьба с игровыми заданиями.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		
2	Гимнастика	<p>Инструктаж по т/б Упражнения на осанку. Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках Ходьба по бревну. Техника акробатических упражнений Ходьба по бревну на носках. Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Строевые упражнения Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения на осанку. Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок - на технику исполнения. Развитие гибкости Наклон вперед из положения сидя – на результат (см.).</p>	15	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Формирование умения проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p>

3	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Физические упражнения Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника п/п 2х шажного хода без палок. В Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения. Техника перемещений Прием и передача мяча сверху. Техника п/п 2х шажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке. –на технику исполнения. Торможение «плугом».Подъем лесенкой. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Техника п/п 4х шажного хода без палок. Техника п/п 4х шажного хода с палками. Торможение «плугом» - на технику исполнения.</p>	12	Формирование культуры движения , умение передвигаться легко и непринужденно.
4	<b>Подвижные игры</b>	<p>Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с ловлей, передачей, ведением мяча. Подвижные игры с прыжками, метанием мяча. Эстафета с элементами баскетбола. Подвижные игры с бегом, прыжками. Подвижные игры с мячами. Строевые упражнения – повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный без 3 по 10. Броски набивного мяча в цель.</p>	5	Обсуждение на примерах положительного влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств
5	<b>Спортивные игры</b>	<p>Техника безопасности при занятиях. Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. Двусторонняя игра. Инструктаж по баскетболу</p>	16	Обсуждение на примерах положительного влияния занятий физической культурой на успешное

		<p>Специальные передвижения без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. ведение мяча – на технику исполнения. ОФП. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении.</p> <p>Подвижная игра. Ловля и передача мяча</p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>Челночный бег 3×10м.-зачет. Броски мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>Тактические действия в защите и нападении. Спортивная игра футбол.</p> <p>Приемы передачи мяча. Спортивная игра футбол. Игра «Футбол» ТБ летом.</p> <p>Приемы передачи мяча.</p>		<p>выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>
	<b>Всего</b>		<b>68</b>	