

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения, обучающиеся **на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных и спортивных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

1 класс.

Знания о физической культуре

Выпускник 1 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура и спорт», ГТО, гандбол, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, строение тела и развития основных систем организма;
- раскрывать исторические сведения о развитии ФКиС и история и спорта эпохи Античности;
- раскрывать исторические сведения о развитии современных летних Олимпийских игр
- характеризовать ФК как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- характеризовать способы изменения направления и скорости движения;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- 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 1 класса научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в мини- футбол, баскетбол, пионербол, гандбол;
- проводить закаливающие процедуры (воздушные ванны);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- демонстрировать уровень физической подготовленности (приложение 1);

Выпускник 1 класса 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 ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник 1 класса научится:

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

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры, в гандбол по упрощенным правилам игры.

Знания о физической культуре

Выпускник 2 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», гандбол, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, строения тела и развития основных систем организма;
- раскрывать исторические сведения о современных зимних Олимпийских играх;
- характеризовать физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- характеризовать движения первобытных людей;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 2 класса получит возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- 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 2 класса научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в мини- футбол, баскетбол, пионербол, гандбол;
- проводить закаливающие процедуры (солнечные ванны);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);

- демонстрировать уровень физической подготовленности (приложение 1);

Выпускник 2 класса 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 ссадинах.

Физическое совершенствование

Выпускник 2 класса научится:

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

Выпускник 2 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры, в гандбол по упрощённым правилам игры.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке **и гандбола** на высоком уровне.

3 класс

Знания о физической культуре

Выпускник 3 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», гандбол, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, строения тела и развития

основных систем организма;

- раскрывать физическую культуру и ее содержание у народов Древней Руси;
- характеризовать разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных и различать их между собой;
- характеризовать особенности игры в мини-футбол, баскетбол, пионербол, волейбол гандбола;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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 3 класса научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в мини- футбол, баскетбол, пионербол, гандбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание водой);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- демонстрировать уровень физической подготовленности (приложение 1);

Выпускник 3 класса 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 царапинах.

Физическое совершенствование

Выпускник 3 класса научится:

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

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, мини - футбол и волейбол, и гандбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке **и гандбола** на высоком уровне.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник 4 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», гандбол, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 4 класса 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 4 класса научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- формировать навык 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»

Выпускник 4 класса 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 ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Физическое совершенствование

Выпускник 4 класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая,

средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, гимнастическое бревно, гимнастический козел));
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке **и гандбола**.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, мини - футбол и волейбол, и гандбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке **и гандбола** на высоком уровне.

2. Содержание предмета «Физическая культура»

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. **В рамках третьего часа** было выбрано углубленное изучение спортивной игры «Гандбол».

В связи с региональными и местными особенностями и климатическими условиями в рабочую программу не включен имеющийся в Государственной программе раздел «Лыжная подготовка» (приложение 3).

Содержание предмета разрабатывалось с учетом **ценностных ориентиров**: ценность жизни, патриотизма и Российской гражданственности, природы, окружающей среды, прекрасного, здоровья, трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, нравственных чувств, добра, истины, семьи (приложение 4).

1 класс (99 часов).

Базовая часть программного материала.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 о развитии ФКиС и история и спорта эпохи Античности; История ГТО –

прошрое и настоящее.

Физические упражнения: физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия: Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Закаливание организма (воздушные ванны).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения: Организация и проведение, подвижных игр (на спортивных площадках, спортивных залах, во время прогулок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, Физкультминуток. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Подготовка к соревновательной деятельности и нормативов

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. При преподавании предмета «Физическая культура» в 1-х классах **обращено внимание** на следующие темы:

- 1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);
- 2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), акробатика (обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);
- 3) подвижные игры – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

Лёгкая атлетика 24 часа:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег на развитие скорости: Ходьба и бег. Бег до 30 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег.

Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»;

Метание мяча: Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

Броски набивного мяча: Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг).

Бег на развитие выносливости: Бег до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.

Самостоятельные занятия: Бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История гимнастики. Правила ТБ.

Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

ОРУ с предметами: с большими мячами.

Акробатические упражнения: Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги.

Акробатические комбинации: Из упора присев кувырок вперед в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

Висы: Вис стояи лёжа. Вис спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног.

Лазанье и перелезания: Лазанье по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Опорный прыжок: Перелезание через гимнастического коня.

Равновесие: Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну и повороты на 90°. Перешагивание через мячи.

Танцевальные упражнения: Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Подвижные игры 24 часа:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История подвижных игр. ТБ.

Развитие навыков бега: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», « Кто быстрее встанет в круг », «Третий лишний» «Пустое место».

Развитие навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Через кочки и пенечки», «Удочка», « Прыжки по полоскам».

Развитие навыков метаний: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» «Меткий стрелок», «Бросай дальше», «Бросай далеко, собирай быстрее».

Развитие навыков ловли, бросков, передач и ведения: Ведение и передача мяча. Броски и ловля мяча. Броски в

кольцо, щит. Ведение мяча. Эстафеты. «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Мини - гандбол (33 часа):

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История мини- гандбола. ТБ.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ведения мяча: Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении.

Техника ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча.

Техника бросков мяча: Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель.

Защитные движения: Ходьба, перемещение, бег, прыжки.

Индивидуальные техники защиты: Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока.

П/И на закрепления игры в гандбол: «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», « Из зоны в зону», « Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». «Кто точнее». «Петушиная атака»

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, остановках мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

2 класс (102 часа).

Базовая часть программного материала.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура: физические упражнения, их отличие от естественных движений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Из истории физической культуры: Исторические сведения о развитии современных зимних Олимпийских игр. Движения первобытных людей. Задачи и цели комплекса ГТО.

Физические упражнения: физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств; Закаливание

организма (солнечные ванны).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия: выполнение утренней зарядки и гимнастики; проведение закаливающих процедур; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: показатели правильной осанки.

Самостоятельные игры и развлечения: Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки; Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. При преподавании предмета «Физическая культура» во 2-х классах **обращено внимание** на следующие темы:

- 1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);
- 2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), акробатика (обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);
- 3) подвижные игры – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

Лёгкая атлетика 26 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Виды легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бегна развитие скорости: Ходьба и бег. Бег до 30 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег.

Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»;

Метание мяча: Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

Броски набивного мяча: Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг).

Бегна развитие выносливости: Бег 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.

Самостоятельные занятия: Бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на

одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Виды гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

ОРУ с предметами: с малыми мячами.

Акробатические упражнения: Стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Акробатические комбинации: Из упора присев кувырок вперед в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

Висы: Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись.

Лазанье и перелезания: Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).

Опорный прыжок: Перелезание через гимнастического коня.

Равновесие: Стойка на бревне на одной и двух ногах; ходьба на носках по бревну; повороты кругом на носках.

Танцевальные упражнения: Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Подвижные игры 24 часа:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Виды подвижных игр. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Развитие навыков бега: «Ловишка», «Салки - дай руку», «Салки с мячом», «Гуси - лебеди», «Ловля парами», «Вызов номеров».

Развитие навыков в прыжках: «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Лиса и куры», «Заяц, сторож, Жучка», «Болото», «Попрыгунчики».

Развитие навыков метаний: «Вышибалы через сетку», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель».

Развитие навыков ловли, бросков, передач и ведения: Ведение и передача мяча. Броски и ловля мяча. Броски в кольцо, щит. Ведение мяча. Эстафеты. «Гонка мячей по кругу», «Салки с передачей», «Десять передач», «Передал - садись», «Мяч капитану».

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Мини - гандбол (34 часа):

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История мини- гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ведения мяча: Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении.

Техника ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча.

Техника бросков мяча: Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель.

Защитные движения: Ходьба, перемещение, бег, прыжки.

Индивидуальные техники защиты: Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока.

П/И на закрепления игры в гандбол: «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», « Из зоны в зону», « Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». «Кто точнее». «Петушиная атака»

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, остановках мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге

3 класс (102 часа).

Базовая часть программного материала.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура: физическая культура у народов Древней Руси. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры: физических упражнений с трудовой деятельностью.

Физические упражнения: основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие), виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Закаливание организма (обливание

водой).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия: составление комплексов для развития мышц туловища. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол, гандбол.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: показатели физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения: проведение элементарных соревнований

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. При преподавании предмета «Физическая культура» в 3-х классах **обращено внимание** на следующие темы:

- 1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);
- 2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика (обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);
- 3) подвижные игры – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), подвижные игры с элементами спортивных – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

Лёгкая атлетика 26 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Уровни соревнований по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике.

Ходьба и бег на развитие скорости: Бег 30 м., 60 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег.

Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»;

Метание мяча: Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

Броски набивного мяча: Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг).

Бег и развитие выносливости: Бег 1 км. Бег 2 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.

Самостоятельные занятия: Бег до 10 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.

Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Гимнастические снаряды. Правила техники безопасности на уроках гимнастике.

Строевые упражнения: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

ОРУ с предметами: с набивными мячами (1 кг).

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках; «Мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад.

Акробатические комбинации: Из упора присев кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперёд упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

Висы: Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги;

Лазанье и перелезания: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической лестнице.

Опорный прыжок: Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.

Равновесие: Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения: Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.

Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Спортивные игры 24 часа:

Мини- футбол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История мини - футбола. Правила техники безопасности на уроках.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты.

Ведение мяча: Ведение мяча по прямой.

Техника ударов: Удары по воротам указанными способами на точность.

Тактики игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-футбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение

мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Баскетбол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История баскетбола. Правила техники безопасности на уроках.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты.

Техника ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Пионербол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История пионербола. Правила техники безопасности на уроках.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановки. Повороты.

Техника бросков и ловли мяча: Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника подачи и приёма мяча: Подачи и приёмы.

Техника нападающего броска. Блокирование: Нападающий бросок. Блокирование.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам пионербола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Испытания (тесты) по выбору: метание мяча; прыжок в длину с места или с разбега; бег 2 км.

Самостоятельные занятия: по тренировке тестовых упражнений.

Мини - гандбол (34 часа):

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История мини- гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя

шагами. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ведения мяча: Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча.

Техника бросков мяча: Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель.

Защитные движения: Ходьба, перемещение, бег, прыжки.

Индивидуальные техники защиты: Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока.

П/И на закрепления игры в гандбол: «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», «Из зоны в зону», «Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». «Кто точнее». «Петушина атака»

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, остановках мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

4 класс (102 часа).

Базовая часть программного материала.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура: физическая культура в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры: Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Связь физических упражнений с военной деятельностью.

Физические упражнения: физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, закаливание организма (хождение босиком).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия: составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений, оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: простейшие

наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения: проведение игр в футбол, баскетбол, гандбол, пионербол по упрощенным правилам.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. При преподавании предмета «Физическая культура» в 4-х классах **обращено внимание** на следующие темы:

- 1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);
- 2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика (обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);
- 3) подвижные игры – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), подвижные игры с элементами спортивных – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

Лёгкая атлетика 26 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Обувь в легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег на развитие скорости: Бег 30 м., 60 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег.

Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»;

Метание мяча: Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

Броски набивного мяча: Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг).

Бег на развитие выносливости: Бег по слабопересеченной местности 2 км. Бег 1 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.

Самостоятельные занятия: Бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Форма одежды гимнастов. Правила техники безопасности на уроках гимнастике.

Строевые упражнения: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

ОРУ с предметами: с обручем.

Акробатические упражнения: Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно

Акробатические комбинации: Из упора присев кувырок вперед в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

Висы: Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Лазанье и перелезания: Перелезание через бревно, коня, перелезание через препятствия.

Опорный прыжок: Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Равновесие: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Танцевальные упражнения: Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.

Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Спортивные игры 24 часа:

Мини- футбол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Известные - футболисты. Правила техники безопасности на уроках.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты.

Ведение мяча: Ведение мяча по прямой.

Техника ударов: Удары по воротам указанными способами на точность.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-футбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Баскетбол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Известные баскетболисты. Правила

техники безопасности на уроках.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты.

Техника ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Пионербол: 8 ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: Известные волейболисты. Правила техники безопасности на уроках.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановки. Повороты.

Техника бросков и ловли мяча: Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Техника подачи и приёма мяча: Подачи и приёмы.

Техника нападающего броска. Блокирование: Нападающий бросок. Блокирование.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам пионербола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Мини - гандбол (34 часа):

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История мини- гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол.

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ведения мяча: Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча.

Техника бросков мяча по воротам: Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель.

Защитные движения: Ходьба, перемещение, бег, прыжки.

Индивидуальные техники защиты: Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока.

П/И на закрепления игры в гандбол: «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», «Из зоны в зону», «Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». «Кто точнее». «Петушиная атака»

Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, остановках мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Класс 3 ч в неделю, всего 99 ч

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика 24 ч	ТБ. Ходьба и бег на развитии скорости. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег. – Бег на 30 м; – челночный бег 3х10 м. <i>Понятие легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Возникновение ФК. Координация.</i>	7	Описывают технику выполнения ходьбы, бега и беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бега. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, бега, контролируют их по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения данных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование бега на 30 м челночного бега 3х10 м в зачет ГТО. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках ФК. Раскрывают понятие легкая атлетика и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Пересказывают историю ФК. Раскрывают понятие – координация.
	Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; – прыжок в длину с места. <i>Прыжок. Фазы прыжка. Режим дня. Тепловой удар.</i>	6	Описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование прыжок в длину с места в зачет ГТО. Раскрывают понятие – прыжок. Знают фазы прыжка. Знают режим дня. Знать признаки и причины теплового удара.
	Метание мяча. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Броски набивного мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг). – метание мяча в цель. <i>Метание. Разновидность снарядов.</i>	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Проходят тестирование метание мяча в цель в зачет ГТО. Раскрывают понятие – метание. Знают название снарядов для метания. Знать про спортивную обувь.

	<i>Спортивная обувь.</i> Бег на развитии выносливости. Бег до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия. - смешанное передвижение 1 км и 1,5 км. <i>Современная ФК. Летние Олимпийские игры. Выносливость.</i>	6	Описывают технику смешанного передвижения, равномерного, медленного бега, полосу препятствия, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение в смешанном передвижении, медленном и равномерном беге, полосу препятствия. Применяют вариативные упражнения в смешанном передвижении и медленном беге для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп в смешанном передвижении и медленном беге, полосу препятствия, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила ТБ. Проходят тестирование смешанного передвижения в зачет ГТО. Пересказывают историю современной ФК. Пересказывают историю летние Олимпийские игры. Раскрывают понятие – выносливость.
	Самостоятельные занятия. Бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель		Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.	В процессе уроков	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
	ОРУ с большими мячами.		Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.		Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
	Акробатика. Перекаты в группировки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. <i>История гимнастики. Правила ТБ на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика. Главный предмет в Древней Греции. Акробатика.</i>	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проходят тестирование наклона вперед из положения стоя в зачет ГТО. Знают главный предмет древней Греции. Раскрывают понятие – акробатика. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов -олимпийских чемпионов. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики.
	Комбинации из элементов акробатики. <i>Закаливание. Строевые команды.</i>	3	Описывают технику комбинации и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают понятие - закаливание, строевые команды.

Подвижные игры - 24 ч	Висы. Вис стояи лёжа. Вис спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) <i>Шеренга. Колонна.</i>	3	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) в зачет ГТО. Знают определение – шеренга, колонна.
	Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке. По наклонной скамейке. Перелезание через горку матов. – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <i>Расчет. Инвентарь.</i>	3	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу в зачет ГТО. Знают расчет и инвентарь.
	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня. <i>Осанка. Спортивная гимнастика.</i>	3	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Знают определение – осанка, спортивная гимнастика.
	Равновесие. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну и повороты на 90°. Перешагивание через мячи. <i>Перекаты. Группировка.</i>	3	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревну, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, бревну, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Знают определение – перекаты, группировка.
	Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила ТБ.
	Развитие навыков бега. ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Третий лишний» «Пустое место». <i>История подвижных игр. Правила ТБ на уроках подвижных игр. Виды игр. Подвижные игры. Содержание режима дня. Утренняя гимнастика. Быстрота.</i>	6	Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Пересказывают историю подвижных игр. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках п/и. Перечисляют виды игр. Раскрывают понятие п/и. знают содержание режима дня. Раскрывают понятие – быстрота. Раскрывают понятие – ловкость. Раскрывают понятие – сила. Раскрывают понятие – сон. Раскрывают понятие – этап. Раскрывают понятие – ЗОЖ. Раскрывают понятие – гибкость. Знают и объясняют признаки утомления. Знают самую длинную эстафету. Раскрывают понятие – отдых. Знают виды закаливания. Знают и понимают жесты судьи. Знают как измерить рост. Раскрывают понятие – питание. Знают о режиме питания.
	Развитие навыков в прыжках. ТБ. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Через кочки и пенечки», «Удочка», «Прыжки по полоскам». <i>Ловкость. Сила. Сон. Этап. ЗОЖ.</i>	6	

Мини – гандбол- 33 ч	Развитие навыков метаний. ТБ. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» «Меткий стрелок», «Бросай дальше», «Бросай далеко, собирай быстрее». <i>Гибкость. Признаки утомления. Самая длинная эстафета. Отдых. Виды закаливания.</i>	6	
	Развитие навыков ловли, бросков, передач и ведения. ТБ.Ведение и передача мяча. Броски и ловля мяча. Броски в кольцо, щит. Ведение мяча. Эстафеты. «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему», «У кого меньше	6	
	мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». <i>Жесты судьи. Измерение роста. Питание. Режим питания.</i>		
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Мини – гандбол- 33 ч	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. <i>История мини - гандбола. Правила ТБ на уроках с/и гандбол. Античные Атлеты.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Пересказывают историю мини- гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают подводящими приёмами игры в мини - гандбол. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках с/и гандбол. Знают об античных атлетах. Пересказывают историю современных Олимпийских игр. Знают символику Олимпийских игр.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении. <i>Современные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр. Виды соревнований в древности. Участники олимпиады древности.</i>	4	Перечисляют виды соревнований в древности. Называют участников олимпиады в древности. Понимают значение олимпийского огня. Описывают правильную осанку. Описывают неправильную осанку. Знают требования к одежде. Раскрывают понятие – скорость. Описывают закаливающие процедуры. Знают правила закаливания.

	Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча. <i>Значение олимпийского огня. Правильная осанка. Неправильная осанка. Требования к одежде. Скорость.Закаливающие процедуры. Правила закаливания.</i>	7	
	Техника бросков мяча. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель. <i>Основные части тела. Чистота тела. Мой организм. Скелет. Мышцы.</i>	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Называют основные части тела. Раскрывают понятие – чистота тела. Знают работу организма. Знают скелет человека. Рассказывают о мышцах, суставах. Объясняют значение разминки. Раскрывают понятие – физкультминутка. Знают признаки солнечного удара. Знают признаки отравления.
	Индивидуальные техники защиты Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока. <i>Суставы.Значение разминки. Физкультминутка.</i>	3	
	Защитные движения. Ходьба, перемещение, бег, прыжки. <i>Солнечный удар. Отравление.</i>	2	
	П/И на закрепления игры в гандбол. «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», « Из зоны в зону», «Кто точнее», « Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». <i>Капитан. Встречные эстафеты. Виды дыханий. Награждение победителей в древности. Вода. Перестроение. Размыкание. Смыкание.</i>	8	Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Раскрывают понятие – капитан, встречная эстафета. Знают виды дыхания. Знают о награждении победителей в древности. Раскрывают значение вода, перестроение, размыкание, смыкание.
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. <i>Измерение веса. Виды спортивной обуви.</i>	2	Организуют совместные занятия мини-гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Знают как измерить вес. Знают виды спортивной обуви.

	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
--	---	--	--

2 Класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика - 26 ч	ТБ. Ходьба и бег на развитие скорости. Ходьба и бег. Бег до 30 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег. – Бег на 30 м; – челночный бег 3х10 м. <i>Виды в легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафета. Скорость. Работа органов пищеварения. История развития ГТО. Задачи комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.</i>	8	Описывают технику выполнения ходьбы, бега и беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бега и беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, бега и беговых упражнений, контролируют их по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения данных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование бега на 30 м в зачет ГТО. Проходят тестирование челночного бега 3х10 м в зачет ГТО. Знают виды легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают понятие – скорость, эстафета. Получают представление о работе органов пищеварения. Знают задачи комплекса ГТО. Самостоятельно регистрируются на сайте ГТО. Соблюдают ТБ при занятиях физкультурой.
	Прыжки. Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». – прыжок в длину с места. <i>Движение. Движения первобытных людей. Сектор. Оборудование для прыжков.</i>	6	Описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование прыжка в длину с места в зачет ГТО. Раскрывают понятие – «движение», называют движения, которые выполняют первобытные люди. Знают и понимают значение сектор. Знают оборудование для прыжков.
	Метание мяча. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Броски набивного мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг). – метание мяча в цель. <i>Напряжение мышц. Гигиена волос. Бросок.</i>	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Проходят тестирование метание мяча в цель в зачет ГТО. Раскрывают понятие – «напряжение мышц». Знают правила соблюдения частоты волос. Раскрывают понятие – бросок.
	Бег на развитие выносливости. Бег до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Бег до 8 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия. – смешанное передвижение 1 км и 1,5	7	Описывают технику смешанного передвижения, равномерного, медленного бега, полосу препятствия, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение в смешанном передвижении, медленном и равномерном беге, полосу препятствия. Применяют вариативные упражнения в смешанном передвижении и медленном беге для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп в смешанном

	км. <i>Современные зимние Олимпийские игры.</i> <i>Утренняя зарядка. ЗОЖ. Дистанция.</i>		передвижении и медленном беге, полосу препятствия, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила ТБ. Проходят тестирование смешенного передвижения в зачет ГТО. Пересказывают историю современных зимних Олимпийских игр. Определяют назначение утренней зарядки. Знают значение ЗОЖ. Раскрывают понятие - дистанция
	Самостоятельные занятия. Бег до 8 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель		Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
	ОРУ с малыми мячами.		Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.		Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
	ТБ. Акробатика. Перекаты вперед. Стойки на лопатках. Кувырок вперед, в сторону. – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. <i>Виды гимнастики. Правила ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Значение напряжения.</i>	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проходят тестирование наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачет ГТО. Изучают виды гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Знают виды акробатических упражнений. Знают значение – напряжения
	Комбинации из элементов акробатики. <i>ЧСС во время нагрузки. Пульс.</i>	3	Описывают технику комбинации и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Знают и контролируют ЧСС во время нагрузки. Раскрывают понятие - пульс
	Висы. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись. – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) <i>Виды висов. Тестирование. Колонна.</i>	3	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) в зачет ГТО. Знают виды висов. Знают определение тестирования. Раскрывают понятие – колонна.

Подвижные игры - 24 ч	Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по гимнастической стенке. – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <i>Силовые способности. Шеренга.</i>	3	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу в зачет ГТО. Знают о силовых способностях. Понимают команду «шеренга».
	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня. <i>Перестроение. Режим дня.</i>	3	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.Знают приемы перестроения. Знают понятие – режим дня.
	Равновесие. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Соревнования. Выносливость. Сила.</i>	3	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, на бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, на бревне предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Раскрывают понятие – соревнования. Раскрывают понятие – выносливость. Раскрывают понятие – сила.
	Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Соблюдают правила ТБ.
	На развитие навыков бега. ТБ. «Ловишка», «Салки - дай руку», «Салки с мячом», «Гуси - лебеди», «Ловля парами», «Вызов номеров». <i>Виды подвижных игр. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Виды дыхания. Грудное дыхание. Полное дыхание. Самочувствие. Измерение роста.</i>	6	Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знают виды подвижных игр. Узнают о видах дыхания. Знают определение – грудное дыхание. Знают определение – полное дыхание. Знают определение – самочувствие. Делают замеры своего тела. Раскрывают понятие «садины». Узнают способы оказания первой помощи. Объясняют роль слуха при выполнении основных движений.
	На развитие навыков в прыжках.ТБ. «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Лиса и куры», «Заяц, сторож, Жучка», «Болото», «Попрыгунчики» <i>Ссадины. Слух. Личная гигиена. Правила личной гигиены. Положительные эмоции.</i>	6	Знать понятие – личная гигиена. Знать правила личной гигиены. Имеют представление о положительных эмоциях. Знать понятие травмы. Знают причины травм. Знают подготовку ко сну. Соблюдают гигиенические условия утренней гимнастики. Знают названия мячей. Знают правила выполнения утренней гимнастики. Знают понятие – утомление. Знают правила ухода за спортивной одеждой. Дают определение нагрузке. Дают определение - отдых
	На развитие навыков метаний.ТБ. «Вышибалы через сетку», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель». <i>Травмы. Причины травм. Подготовка ко сну. Гигиенические условия утренней гимнастики. Разнообразие мячей.</i>	6	

	На развитие навыков ловли, бросков, передач и ведения. ТБ. Ведение и передача мяча. Броски и ловля мяча. Броски в кольцо, щит. Ведение мяча. Эстафеты. «Гонка мячей по кругу», «Салки с передачей», «Десять передач», «Передал - садись», «Мяч капитану». <i>Правила выполнения упражнений утренней гимнастики. Утомление. Уход за спортивной одеждой. Нагрузка. Отдых.</i>	6	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.		
Мини-гандбол – 34 ч	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки и перемещения, остановки двумя шагами, повороты без мяча и с мячом. <i>История мини - гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол. Цель ГТО.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Изучают историю мини - гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают подводящими приёмами игры в мини - гандбол. Знают цель ГТО. Знают физические упражнения. Знают о расслаблении мышц. Знают правила закаливания. Знают влияние утренней зарядки.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении. <i>Физические упражнения. Расслабление мышц. Солнечные ванны. Влияние утренней зарядки.</i>	4	
	Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча. <i>Витамины. Одежда и обувь. Брюшное дыхание. Спокойное дыхание. Измерение массы тела. Эмоция.</i>	6	

	Техника бросков мяча. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель. <i>ЦНС. Отрицательные эмоции. Значение сна. Правила полноценного сна. Активный отдых. Безопасное закаливание.</i>	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе центральной нервной системы. Имеют представление об отрицательных эмоциях. Понимают значение сна. Знают правила полноценного сна. Знают определение – «активный отдых». Знают понятие – безопасное закаливание. Умеют измерять пульс. Знают о нагрузке и приеме пищи. Дают оценку своему питанию. Знают правила ухода спортивной обуви. Раскрывают определение «блок мяча». Знают о дыхании во время движения.
	Индивидуальные техники защиты. Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока. <i>Измерение пульса. Нагрузка и прием пищи. Оценка своего питания.</i>	3	
	Защитные движения. Ходьба, перемещение, бег, прыжки. <i>Уход спортивной обуви. Блок мяча. Дыхание во время движения.</i>	2	
	П/И на закрепления игры в гандбол. «Попади в центрального», «Кто точнее», «Приземли мяч», «Команда на команду», «Из зоны в зону», «Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку» «Петушиная атака». <i>Линии поля. Защитник. Планирование режима дня. Значение физкультпаузы. Быстрота. Требования к инвентарю. Физическая готовность.</i>	9	Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знают линии поля. Знают значение защитника в игре. Умеют планировать режим дня. Знают значение физкультпауз. Раскрывают понятие – быстрота. Знают требования к инвентарю. Раскрывают понятие – физическая готовность.
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. <i>Показатели физических способностей. Правила игры в гандбол.</i>	2	Организуют совместные занятия мини-гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Показатели физ. Способностей. Знают правила игры.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика – 26 ч	ТБ. Ходьба и бегна развитие скорости. Бег 30 м., 40 м, 60 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег. – Бег на 60 м; <i>Уровни соревнований по легкой атлетики. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. «Темп». История Ф.К. Виды бега. Олимпийские награды.</i>	8	Описывают технику выполнения ходьбы, бега и беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бега и беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, бега и беговых упражнений, контролируют их по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения данных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование бега на 60 м в зачет ГТО. Знают уровни соревнований легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках ФК при беге. Раскрывают понятие «темп». Пересказывают историю ФК. Знают виды бега. Знают олимпийские награды.
	Прыжки. Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». – прыжок в длину с места и с разбега. <i>ФК у народов Древней Руси. Выдающиеся прыгуны в длину. Причины нарушения осанки.</i>	6	Описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование прыжка в длину с места в зачет ГТО. Знают ФК народов Древней Руси. Знают выдающихся прыгунов в длину. Знают причины нарушения осанки.
	Метание мяча. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Броски набивного мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг). – метание мяча на дальность. <i>История развития ГТО. Пьер де Кубертен.</i>	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Проходят тестирование метание на дальность в зачет ГТО. Знают историю развития ГТО. Объясняют роль Пьера де Кубертена.
	Бег на развитие выносливости. Бег 1 км и 2 км. Медленный бег до 7 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия. – бег 1 км и кросс 2 км. <i>Главный ритуал на открытии Олимпийских игр. Клятва на Олимпийских играх.</i>	7	Описывают технику смешанного передвижения, равномерного, медленного бега, полосу препятствия, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение в смешанном передвижении, медленном и равномерном беге, полосу препятствия. Применяют вариативные упражнения в смешанном передвижении и медленном беге для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп в смешанном передвижении и медленном беге, полосу препятствия, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила ТБ. Проходят тестирование бега 1, 2 км в зачет ГТО. Знают название главного ритуала на открытии Олимпийских игр. Знают, кто дает клятву на Олимпийских играх.
	Самостоятельные занятия. Бег до 10 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через		Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч	небольшие (высотой 50 см) вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.		
	ТБ. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
	ОРУ с набивным мячом (1кг).		Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.		Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
	Акробатика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках; «Мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад. – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. <i>Гимнастические снаряды. Диагональ. Правила ТБ на уроках гимнастики. Личная гигиена. Скорость движения.</i>	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проходят тестирование наклона вперед из положения стоя в зачет ГТО. Изучают гимнастические снаряды и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках гимнастики. Знают понятие – диагональ. Знают правила чистоты ногтей и полости рта. Знают об изменении скорости движения.
	Комбинации из элементов акробатики. <i>Виды гимнастики. Обливание водой.</i>	3	Описывают технику комбинации и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Знают виды гимнастики. Знают правила закаливания
	Висы. Висавесом. Вис на согнутых руках согнув ноги; – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). <i>Внешние признаки утомления. Группировка.</i>	3	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) в зачет ГТО. Знают признаки утомления. Знают определение - группировка.
	Лазанье и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице; ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <i>Мозг. Утренняя зарядка.</i>	3	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу в зачет ГТО. Знают о работе мозга. Объясняют роль утренней зарядки.

	Опорный прыжок. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. <i>Укрепление здоровья. Фазы опорного прыжка.</i>	3	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируя технику выполнения.Объясняют роль укрепления здоровья. Определяют фазы техники опорного прыжка.
	Равновесие. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках;приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. <i>Строение человека. Способы проверки осанки.</i>	3	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, на бревне предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Раскрывают строение человека. Знают способы проверки осанки
	Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила ТБ.
Спортивные игры - 24 ч Мини –футбол – 8 ч.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты. <i>История мини - футбола. Правила техники безопасности на уроках. Правила игры в футбол.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знают историю мини- футбола. Знают и соблюдают правила ТБ при мини- футболе. Знают правила игры в «мини - футбол». Знают части тела. Называют имена знаменитых футболистов. Рассказывают о тактиках в мини-футболе.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой. <i>Части тела.</i>	1	
	Техника ударов. Удары по воротам указанными способами на точность. <i>Знаменитые футболисты.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Тактики в мини - футболе.</i>	1	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. <i>Лучшие вратари. Внутренние органы.</i>	3	Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Называют лучших вратарей. Пересказывают о внутренних органах.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Баскетбол – 8 ч	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты. <i>История баскетбола. Правила техники безопасности на уроках.</i>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знают историю баскетбола. Знают и соблюдают правила ТБ при баскетболе. Знают жесты судьи. Знают значение ЗОЖ в жизни человека. Объясняют роль режима в ЗОЖ. Называют имена знаменитых баскетболистов.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. <i>Жесты судьи по баскетболу.</i>		
		1	

	Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. <i>Значение ЗОЖ.</i>	1	
	Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. <i>Роль режима в ЗОЖ.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Известные баскетболисты.</i>	1	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <i>Стабильность и ее роль в игре. Вены.</i>	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Объясняют роль стабильности в игре. Знают понятие вены.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Пионербол - 8 ч	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановки. Повороты. <i>История пионербола. Правила техники безопасности на уроках.</i>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знают историю пионербола. Знают и соблюдают правила ТБ при пионерболе. Знают разметку площадки. Знают жесты судьи. Знают технику и тактику игры. Знают упражнения для глаз.
	Техника бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. <i>Разметка площадки.</i>	1	
	Техника подачи и приёма мяча. Подачи и приёмы. <i>Жесты судьи по пионерболу.</i>	1	
	Техника нападающего броска. Блокирование. Нападающий бросок. Блокирование. <i>Техника и тактика игры в пионербол.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Упражнения для глаз.</i>	1	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам пионербола. <i>Зоны площадки. Одиночный и двойной блок.</i>	3	Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Знают зоны площадки. Объясняют роль одиночного и двойного блока.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. <i>История мини - гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол. ФК эпохи Античности.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Изучают историю мини- гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают подводящими приёмами игры в мини - гандбол. Знают и соблюдают правила ТБ на уроках спортивной игры гандбол. Пересказывают историю ФК эпохи Античности. Рассказывают про Олимпиаду Древности. Рассказывают происторию Олимпийских игр. Знают изображение Олимпийского флага. Знают талисман Олимпийского флага. Знают талисман Олимпийских игр. Знают олимпийский символ. Знают олимпийский девиз. Имеют представление о первобытных людях. Знают о скелете человека.
Техника ведения мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении. <i>Олимпиада Древности. История Олимпийских играх. Олимпийский флаг. Талисман Олимпийских игр.</i>	4	
Техника ловли и передачи мяча.Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча. <i>Талисман Олимпийских игр. Олимпийский символ. Олимпийский девиз. Первобытные люди. Скелет.</i>	7	
Техника бросков мяча. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель. <i>Мышцы. Известные гандболисты. Сердце. Сосуды. Капилляры. Переход. Строение глаза.</i>	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знают о мышцах. Называют имена знаменитых гандболистов. Знают о работе сердца. Знают о работе сосудов. Знают о капиллярах. Знают правила перехода. Знают строение глаза.Знают движение противоходом. Знают известные клубы по гандболу. Объяснять роль – орган обоняния.Объясняют роль – финт в игре. Объясняют роль – питьевого режима.
Индивидуальные техники защиты Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока. <i>Движение противоходом. Известные клубы по гандболу. Орган обоняния.</i>	3	
Защитные движения. Ходьба, перемещение, бег, прыжки. <i>Финт. Питьевой режим.</i>	2	

	П/И на закрепления игры в гандбол. «Кто точнее», «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», « Из зоны в зону», « Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку», «Петушиная атака». <i>Орган вкуса. Работа лёгких. Принципы закаливание. Сутулость. Позвоночник. Сон. Виды закаливания. Карантин. Самочувствие.</i>	9	Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объяснять роль – орган вкуса. Объяснять цель и значение работы лёгких. Знают принципы закаливания. Знают признаки сутулости. Объясняют роль позвоночника. Объясняют роль сна. Перечисляют виды закаливания. Причины карантина. Знают понятие – самочувствие.
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. <i>Самостоятельные занятия. Пульс.</i>	2	Организуют совместные занятия мини-гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Понимают значение самостоятельные занятия. Проверяют пульс при нагрузке.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

4 Класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика – 26 ч	ТБ. Ходьба и бег на развитие скорости. Бег 30 м., 40 м, 60 м., челночный бег 3х10 м., эстафетный бег. – Бег на 60 м; Обувь в легкой атлетики. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Роль Пьера де Кубертена в становлении современных Олимпийских играх. Связь физических упражнений с военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма (хождение босиком).	8	Описывают технику выполнения ходьбы, бега и беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бега и беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, бега и беговых упражнений, контролируют их по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения данных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Знают обувь в легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Проходить тестирование бега на 60 м в зачет ГТО. Знать про обувь в легкой атлетики. Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Объяснять роль Пьера де Кубертена в становлении современных Олимпийских игр. Объяснять связь физических упражнений с военной деятельностью. Раскрывают понятие - Физическая нагрузка. Объяснять влияние физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений. Знать правила закаливание организма (хождение босиком).
	Прыжки. Прыжки в длину с разбега, в длину с места, в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». – прыжок в длину с места и с разбега. ФК в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	6	Описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Проходить тестирование прыжка в длину с места и с разбега в зачет ГТО. Знают ФК в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
	Метание мяча. Метание малого мяча в	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют

	вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Броски набивного мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами и разных положений (1 кг). – метание мяча на дальность. <i>Роль и значение занятий физической культурой. Мышцы стоп ног.</i>		и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Проходить тестирование метание мяча на дальность в зачет ГТО. Объясняют роль и значение занятий физической культурой. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Характеризуют мышцы стоп ног. Выполняют упражнения для укрепления мышц стоп ног
	Бег на развитие выносливости. Бег 2 км. Бег 1 км. Медленный бег до 10 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.– бег 1 км и кросс 2 км. <i>Кровеносные сосуды. Смена нательного белья. Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Закаливание (обливание стоп)</i>	7	Описывают технику смешанного передвижения, равномерного, медленного бега, полосу препятствия, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение в смешанном передвижении, медленном и равномерном беге, полосу препятствия. Применяют вариативные упражнения в смешанном передвижении и медленном беге для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп в смешанном передвижении и медленном беге, полосу препятствия, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила ТБ. Проходить тестирование бега на 1 и 2 км в зачет ГТО. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют советы, как ухаживать за кожей. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Самостоятельные занятия. Бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.		Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч	Строевые упражнения. ТБ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Форма одежды гимнастов. Правила ТБ на уроках гимнастики. Роль работы центральной нервной системы в физкультурной деятельности. Роль работы центральной нервной системы в спортивной деятельности.</i>	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Определяют роль работы центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Знают форму одежды гимнастов и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Знают и соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Объясняют роль работы центральной нервной системы в физкультурной деятельности. Объясняют роль работы центральной нервной системы в спортивной деятельности.
	ОРУ с обручем.		Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Танцевальные упражнения. Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.		Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

	Акробатика. ТБ. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Страховка. Самостраховка.	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проходить тестирование наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачет ГТО. Знать правила страховки и самостраховки.
	Комбинации из элементов акробатики. <i>Правильное дыхание при различных физических нагрузках</i>	3	Описывают технику комбинации и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Получают представление о правильном дыхании.
	Висы. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание	3	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями
	из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). <i>Питьевой режим.</i>		
	Лазанье и перелезание. Перелезание через бревно, коня, перелезание через препятствия. – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <i>Правильное питание. Неправильное питание.</i>	3	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проходят тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу в зачет ГТО. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма.
	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Физические упражнения для работы кишечника.</i>	3	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Получают представление о работе кишечника.
	Равновесие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). <i>Назначение физкультминуток.</i>	3	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, на бревне предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Определяют назначение физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
	Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила ТБ.
Спортивные игры – футбол	ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты. <i>Известные - футболисты. Правила техники безопасности на уроках.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Раскрывают понятие «кровотечение», узнают способы оказания первой помощи.

Баскетбол – 8 ч	Ведение мяча. Ведение мяча змейкой. <i>Кровотечение.Способы оказания первой помощи.</i>	1	Знают о допуске к сдаче нормативов ГТО. Умеют организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Самостоятельно регистрируются на сайте ГТО.
	Техника ударов. Удары по воротам указанными способами на точность. <i>Допуск к сдаче нормативов.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Регистрация на сайте ГТО.</i>	1	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. <i>Кожа. Уход за кожей.</i>	3	Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Рассказывать о структуре коже. Знать уход за кожей.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ. Стойки игрока, передвижения в стойке. Остановки. Повороты. <i>Известные - баскетболисты. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.</i>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. Знать рекомендации по уходу за кожей. Знать как Н.С. отражена в спортивной деятельности. Знать про правильное дыхание. Знать упражнения для укрепления мышц живота. Знать питательные вещества.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. <i>Рекомендации, как сберечь нервную систему</i>	1	
	Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. <i>Нервная система в спортивной деятельности.</i>	1	
	Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. <i>Правильное дыхание.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Укрепление мышц живота.</i>	1	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <i>Питательные вещества. Питьевой режим. Режим дня.</i>	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Знать питьевой режим. Знать режим дня.
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.

Пионербол – 8 ч	Техника перемещений, остановок, поворотов и стойки. ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановки. Повороты. <i>Известные - волейболисты. Правила техники безопасности на уроках.</i>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Знать о влиянии утренней зарядки. Пересказывать о ЗОЖ. Раскрывать понятие -Физическая работоспособность.Понятие-умственная деятельность.Измеряют рост. Пульс. Рассказывать о своем самочувствие.
	Техника бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. <i>Влияние утренней зарядки.</i>	1	
	Техника подачи и приёма мяча. Подачи и приёмы.ЗОЖ.	1	
	Техника нападающего броска. Блокирование. Нападающий бросок. Блокирование. <i>Физическая работоспособность.</i>	1	
	Тактика игры. Тактика свободного нападения. <i>Понятие-умственная деятельность.</i>	1	Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам пионербола. <i>Измерение роста. Пульс. Мое самочувствие</i>	3	
	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, беге.		
Мини-гандбол- 34 ч	Техника перемещений, остановок, поворотов и стойки. ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. <i>История мини - гандбола. Правила техники безопасности подводящими приёмами игры в гандбол.</i>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Изучают историю мини- гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают подводящими приёмами игры в мини - гандбол.
	Техника ведения мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте и в движении. <i>Физические качества. Выносливость.Потертости кожи.</i>	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Рассказывать о физических качествах. Понятие – выносливость. Знать причины потертости кожи,

	Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, Перекладывание мяча. <i>Самопомощь. Первой помощи. Команда "Старт".Темп. Влияние бега на здоровье. Правила соревнований в беге.Развитие координации.</i>	7	самопомощь, первая помощь, понятие –команда «старт», «темп». Объяснять влияние бега на здоровье. Знать правила соревнований при беге. Знать упражнения на развитие координации.Знать вариативные упражнения,развитие координационных способностей, индивидуальный темп передвижений,круговая эстафета, многоскоки, перекаты, кувырок.
	Техника бросков мяча. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении. Держание мяча. Броски мяча в цель. <i>Вариативные упражнения.Развитие координационных способностей. Индивидуальный темп передвижений Круговая эстафета. Многоскоки.</i>	6	
	<i>Перекаты. Кувырок.</i>		
	Индивидуальные техники защиты Выбивание при одноударном ведении на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Задержание мяча с отраженного отскока. <i>Рапорт. Расчет.</i>	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами игр и эстафет, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, эстафеты, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знать понятие –рапорт, расчет. Понятие-игровой деятельности. Измерение силы мышц. ЧСС после нагрузки. Дневник самоконтроля.
	Защитные движения. Ходьба, перемещение, бег, прыжки. <i>Команда "Финиш". Длительность бега.</i>	2	
	П/И на закрепления игры в гандбол. «Попади в центрального.», «Приземли мяч», «Команда на команду», « Из зоны в зону», «Кто точнее», « Передай мяч своей команде», «Перехвати мяч», «Мяч за стенку». <i>Понятие-игровой деятельности. Измерение силымышц. ЧСС после нагрузки. Дневник самоконтроля.</i>	8	
	Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. <i>Звенья. Комбинация.</i>	2	Организуют совместные занятия мини-гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.Понятие – звенья, комбинация.

	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
--	--	--	---

Согласовано
Руководитель МО учителей
физической культуры МБОУ СОШ № 12
Протокол заседания
№ 1 от 28.08.2018 г.
_____ Л.В. Брусенко

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Н.В. Евдокимова
_____ 2018г