

Тематическое планирование.
Всего 270 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч)		
Из истории физической культуры (2 ч)		
<p>История Древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии</p>	<p>Как возникли первые соревнования. Как появились упражнения с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Как зародилась физическая культура на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. <u>Понимать</u> и <u>раскрывать</u> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Физическая культура (3 ч)		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плава-</p>	<p>Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры. Общее представление о способах передвижения</p>	<p>Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры</p>

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви</p>	<p>время занятий физическими упражнениями. Одежда для игр и прогулок</p>	
<p>Способы физкультурной деятельности (12 ч)</p>		
<p>Режим дня и личная гигиена (4 ч)</p>		
<p>Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания организма для укрепления здоровья. Проведение закалывающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: самостоятельное выполнение комплексов утренней зарядки и физкультминуток. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений</p>	<p>Самостоятельное планирование режима дня. Утренняя зарядка, правила ее составления и самостоятельного выполнения. Физкультминутки, правила их составления и самостоятельного выполнения. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм. Правила для самостоятельного закаливания организма способом обтирания тела водой. Самостоятельное закаливание способом обливания и под душем. Что такое осанка. Самостоятельные упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, их составление и самостоятельное выполнение</p>	<p>Планировать индивидуальный режим дня. Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток. Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Составлять комплексы для формирования правильной осанки</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)		
Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Как измерять показатели физического развития. Как измерять развитие физических качеств. Как измерять частоту сердечных сокращений	Измерять длину и массу тела, показатели развития физических качеств, частоту сердечных сокращений
Игры и развлечения (4 ч)		
Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды и инвентаря	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение совместных подвижных игр
Физическое совершенствование (246 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)		
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для уг-	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических уп-

<p>ренной зарядки, физкультминуток, занятий по прогибке и коррекции нарушений осанки. Стилизированные танцевальные движения. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз</p>		<p>ражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики (66 ч)</p>		
<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раздва!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом</p>	<p>Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безо-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа спиной); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коле-</p>		<p>пасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике</p>

<p>нях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре.</p> <p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переполезания.</p> <p>Танцевальные упражнения (стилизованые шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной ногой и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	
--	--

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>Опорный прыжок через гимнастического «озла» с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед</p>		
<p>Легкая атлетика (52 ч)</p>		
<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3×10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее;</p>	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Старты</p>	<p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. <u>Контролировать</u> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. <u>Координировать</u> движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании. <u>Демонстрировать</u> технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений. <u>Проявлять</u> качества выносливости, быстроты и гибкости при выполне-</p>

<p>на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега, перешагиванием.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; на дальность из-за головы</p>		<p>нии беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.</p> <p><u>Применять</u> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений</p>
<p>Лыжные гонки (48 ч)</p>		
<p>Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.</p> <p>Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.</p> <p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.</p> <p>Торможение: палками и падением; плугом</p>	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Повороты.</p> <p>Спуски.</p> <p>Подъемы.</p> <p>Торможение</p>	<p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.</p> <p><u>Контролировать</u> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.</p> <p><u>Координировать</u> движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки в технике пере-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.</p> <p>Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».</p> <p>Передвижения в воде: передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной ру-</p>	<p>Плавание (24 ч)</p> <p>Вхождение в воду. Упражнения на всплытие. Передвижения в воде</p>	<p>движения на лыжах. Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах. Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке</p> <p>Координировать движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. Выявлять ошибки в выполнении плавательных упражнений. Демонстрировать технику выполнения плавательных упражнений. Проявлять выносливость. Применять правила техники безопасности на воде при выполнении плавательных упражнений. Проявлять дисциплинированность на занятиях по плаванию</p>

<p>кой; с гребком, выполняемым одновременно и правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой</p>		
<p><u>Подвижные и спортивные игры (56 ч)</u></p>		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно».</p> <p>Подвижные игры «Тройка», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Волна», «Бросок ногой», «Неудобный бросок».</p> <p>На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», «Не попади в болото», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Не оступись», «Точно в мишень».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится», «Куда укаатишься на лыжах за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижно-</p>	<p>Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики.</p> <p>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжных гонок.</p> <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технические действия и приемы игры в футбол; – технические действия и приемы игры в баскетбол; – технические действия и приемы игры в волейбол 	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p><u>Координировать</u> движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p><u>Проявлять</u> дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><u>Перестраивать</u> движения в изменяющихся условиях внешней среды.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>му мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Спялом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал – садись!», «Эстафета с ведением мяча».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».</p>		<p>Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>

Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении в правый (левый) боком, игра в пионербол; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»