

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОРДЫНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –  
ОРДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

ПРИНЯТО

решением педагогического  
совета  
протокол от 31.08.2018 года  
№1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ-  
Ордынская СОШ№3  
Приказ от  
31.08.2018г. №122/1  
№122/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету Физическая культура

уровень образования Основное начальное образование  
срок освоения 4 года.

Семенихин Вячеслав Валерьевич  
Учитель Физической культуры  
Высшая квалификационная категория

Бруня Владимир Николаевич  
Учитель Физической культуры  
Первая квалификационная категория

2018 год

## **1). Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

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

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

– *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

– *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

– *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

– *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– *принимать и сохранять учебную задачу;*

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

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

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

**2). Содержание учебного предмета, курса.**

**Физическая культура**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.



## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение

заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **3). Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоения каждой темы.**

Тематическое планирование в начальной школе составлено комбинированными часами, оставляем за собой право менять местами темы уроков в зависимости от погодных условий.

Наименование	КТП по физической культуре 1 класс		
Предмет	Физическая культура		
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич		
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Номер урока
I - четверть			
<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Легкая атлетика - 12 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Физические упражнения	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.	2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.	3
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).	5

<p><b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.</p>		<p>Составление режима дня.Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	6
<p><b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; равномерный 6 минутный бег.</p>	7
		<p><u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;</p>	8
		<p><u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	9
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале легкой атлетики.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>	10

		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	11
		<u>Развитие выносливости:</u> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);	12
<b>Знания о физической культуре.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале футбола и баскетбола - 4 часа		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	13
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.	14
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	15
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	16
II четверть <b>Знания о физической культуре.</b> Физические упражнения. Из истории физической культуры. Гимнастика с основами акробатики - 12 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Правила предупреждения	17



		травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
		Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;	18
		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;	19
		Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	20
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	21
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	22
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	23
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой,	24

		скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	
		<u>Развитие координации:</u> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;	25
		Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;	26
		<u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;	27

		<p><u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);</p>	28
<p><b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 4 часа</p>		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;</p>	29
		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;</p>	30
		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p>	31

		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;	32
<p>III четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Лыжные гонки - 14 часов</p>		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	33
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Лыжные гонки</p>		Передвижение на лыжах;	34
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>На материале лыжных гонок.</p>		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	35
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	36
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	37
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	38
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов;	39

		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	40
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	41
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	42
		Передвижение на лыжах; повороты;	43
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	44
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;	45
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	46
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные игры и развлечения - 4 часа		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	47
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	48
		Эстафеты в передвижении на лыжах	49
		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;	50
<b>IV четверть</b> <b>Способы физкультурной деятельности.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале волейбола, баскетбола и футбола - 8 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;	51
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;	52
		Подвижные игры на материале волейбола.	53
		Подвижные игры на материале волейбола.	54
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	55
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на	56

		координацию, выносливость и быстроту.	
		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	57
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.	58
<b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика - 8 часов		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	59
		Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	60
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	61
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	62
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	63
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).	64
		Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в	65

		максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	66

Наименование	КТП по физической культуре 2 класс		
Предмет	Физическая культура		
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич		
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Номер урока
I - четверть			
<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Легкая атлетика - 12ч		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.	2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.	3
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).	5
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.		Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	6



<p><b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно--оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b><u>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</u></b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; равномерный 6 минутный бег.</p>	7
		<p><b><u>Беговые упражнения:</u></b> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;</p>	8
		<p><b><u>Прыжковые упражнения:</u></b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; ускорение из разных исходных положений; <b><u>Метание:</u></b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	9
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале легкой атлетики.</p>		<p><b><u>Развитие координации:</u></b> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>	10
		<p><b><u>Развитие быстроты:</u></b> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>	11
		<p><b><u>Развитие выносливости:</u></b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>	12

<p><b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Подвижные и спортивные игры.</b>  На материале футбола и баскетбола - 4 часа</p>		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	13
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.	14
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	15
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	16
<p>II четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b>  Физические упражнения.  Из истории физической культуры.  Гимнастика с основами акробатики - 12 часов</p>		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития физической культуры и первых соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	17
		Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;	18
		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;	19
		Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырки вперед и назад;	20
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке; гимнастический мост.	21

		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; гимнастический мост.	22
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	23
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	24
		<u>Развитие координации:</u> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;	25
		Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;	26
		<u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;	27

		<u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);	28
Физические упражнения - 2 часа	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	29
		Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	30
<b>Физическое совершенствование.</b> . Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;	31
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;	32

<p>III четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Лыжные гонки - 14 часов</p>		<p>Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	33
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки</p>		<p>Передвижение на лыжах;</p>	34
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>На материале лыжных гонок.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)</p>	35
		<p><u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</p>	36
		<p><u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p>	37
		<p><u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;</p>	38
		<p><u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;</p>	39
		<p><u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	40
		<p><u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	41
		<p><u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	42
		<p>Передвижение на лыжах; повороты;</p>	43
		<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски;</p>	44
		<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;</p>	45
		<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	46

<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные игры и развлечения - 6 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	47
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	48
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	49
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	50
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	51
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	52
IV четверть <b>Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры.</b> На материале волейбола, баскетбола и футбола - 8 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;	53
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;	54
		Подвижные игры на материале волейбола.	55
		Подвижные игры на материале волейбола.	56
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	57
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	58
		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	59
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.	60
<b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика - 8 часов		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	61

		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	62
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	63
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	64
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	65
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).	66
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	68

Наименование	КТП по физической культуре 3 класс		
Предмет	Физическая культура		
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич		
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Номер урока
I - четверть			
<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Легкая атлетика - 9 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.	2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.	3
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).	5
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Спортивно-оздоровительная деятельность .		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Высокий старт с последующим ускорением.	6



<p><b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно--оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b>Легкая атлетика. Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; равномерный 6 минутный бег.</p>	7
		<p><u>Прыжковые упражнения:</u> в длину ; ускорение из разных исходных положений; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	8
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале легкой атлетики.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p>	9
<p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале футбола, волейбола и баскетбола - 7 часов</p>		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.</p>	10
		<p>Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	11
		<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.</p>	12
		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;</p>	13
		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	14
		<p>Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча;</p>	15
		<p>Подвижные игры на материале волейбола.</p>	16

<p>II четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики – 11 часов</p>		<p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	17
		<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке;</p>	18
		<p>Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырки вперед и назад;</p>	19
		<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке; гимнастический мост.</p>	20
		<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; гимнастический мост.</p>	21
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p>		<p><u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p>	22

		<p><u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p>	23
Физические упражнения	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.</p>	<p>Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.</p>	24
		<p>Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.</p>	25
<p><b>Физическое совершенствование.</b> . Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;</p>	26
		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;</p>	27
<p><b>Способы физкультурной деятельности.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале волейбола, баскетбола - 5 часов</p>		<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;</p>	28

		Подвижные игры на материале волейбола.	29
		Подвижные игры на материале волейбола.	30
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	31
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	32
III четверть <b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Физические упражнения. Лыжные гонки -18 часа		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	33
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах;	34
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале лыжных гонок.		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	35
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	36
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов;	37
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	38
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	39
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах; повороты;	40
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;	41
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;	42

		торможение.	
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале лыжных гонок.		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	43
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	44
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	45
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	46
		Прохождение тренировочных дистанций.	47
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности;	48
<b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;	49
		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	50
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные игры и развлечения - 2 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	51
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	52
IV четверть <b>Способы физкультурной деятельности.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале волейбола, баскетбола и футбола - 5 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;	53
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;	54

		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	55
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	56
		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	57
<b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно--оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики Легкая атлетика - 11 часов		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	58
		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	59
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	60
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	61
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	62
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).	63
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	64

		Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; равномерный 6 минутный бег.	65
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	66
<b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность .		<u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;	67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	68





Наименование	КТП по физической культуре 4 класс		
Предмет	Физическая культура		
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич		
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Номер урока
I - четверть			
<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Легкая атлетика - 10 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.	2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.	3
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).	5
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Спортивно-оздоровительная деятельность.		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Высокий старт с последующим ускорением.	6

<p><b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно--оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b>Легкая атлетика. Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; равномерный 6 минутный бег.</p>	7
		<p><u>Прыжковые упражнения:</u> в длину ; ускорение из разных исходных положений; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	8
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале легкой атлетики.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p>	9
		<p><u>Развитие выносливости:</u> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	10
<p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале футбола, волейбола и баскетбола - 6 часов</p>		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.</p>	11
		<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.</p>	12
		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;</p>	13
		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	14
		<p>Волейбол: подача мяча; прием и</p>	15

		передача мяча;	
		Подвижные игры на материале волейбола.	16
<p>II четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Из истории физической культуры.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика- 9 часов</p>		<p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	17
		<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;</p>	18
		<p>Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;</p>	19
		<p><u>Опорный прыжок</u>: с разбега через гимнастического козла; гимнастический мост.</p>	20
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики.</p>		<p><u>Развитие гибкости</u>: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p>	21
		<p>Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;</p>	22

		<p><b>Формирование осанки:</b> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	23
Физические упражнения	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.</p>	<p>Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.</p>	24
		<p>Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.</p>	25
<p><b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа</p>		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;</p>	26
		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;</p>	27
<p><b>Способы физкультурной деятельности.</b> Подвижные и спортивные игры.</p>		<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;</p>	28

На материале волейбола, баскетбола - 5 часов			
		Подвижные игры на материале волейбола.	29
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	30
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	31
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	32
<p>III четверть</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Лыжные гонки -17 часа</p>		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	33
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Лыжные гонки</p>		Передвижение на лыжах;	34
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>На материале лыжных гонок.</p>		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении)	35
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	36
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	37
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов;	38
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	39

		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	40
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах; повороты;	41
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;	42
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	43
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> На материале лыжных гонок.		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	44
		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	45
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности;	46
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	47
		Прохождение тренировочных дистанций.	48
		Прохождение тренировочных дистанций.	49
<b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 1 часа		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;	50
<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Самостоятельные игры и развлечения - 2 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	51
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	52
IV четверть <b>Способы физкультурной деятельности.</b> <b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале волейбола, баскетбола и футбола - 7 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;	53
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;	54

		Подвижные игры на материале волейбола.	55
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	56
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	57
		Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	58
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.	59
<b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики Легкая атлетика - 9 часов		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	60
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений ( челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	61
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	62
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	63
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).	64
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный	65

		бег.	
		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	96
<b>Физическое совершенствование.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность .		<u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;	67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	68