

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ефрешкинской СШ №8
Приказ №1 от 29.08.2016



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

1 класс

Личностные результаты

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- положительно относиться к учению, Л1
- проявлять интерес к содержанию предмета физической культуры; Л2
- принимать одноклассников, помогать им, отзываться на помощь взрослого и детей; Л3
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности; Л4
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате наблюдения, рассуждения, обсуждения, самые простые и общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей); Л5
- чувствовать удовлетворение от сделанного или созданного самим для родных, друзей, для себя; Л6
- бережно относиться к результатам своего труда и труда одноклассников; Л7
- осознавать уязвимость, хрупкость природы, понимать положительные и негативные последствия деятельности человека; Л8
- с помощью учителя планировать предстоящую практическую деятельность; Л9
- под контролем учителя выполнять предлагаемые упражнения. Л10

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

- С помощью учителя учиться определять и формулировать цель деятельности на уроке; Р1
- учиться проговаривать последовательность действий на уроке; Р2
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; Р3
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения упражнений; Р4
- учиться готовить рабочее место, с помощью учителя отбирать наиболее подходящие для выполнения упражнения; Р5
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Р 6

Познавательные универсальные учебные действия

- Наблюдать связи человека с природой и предметным миром: предметный мир ближайшего окружения, конструкции и образы объектов природы и окружающего мира, сравнивать их; П 1
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; П 2
- с помощью учителя анализировать предлагаемое задание, отличать новое от уже известного; П 3
- ориентироваться в материале на страницах учебника; П 4
- находить ответы на предлагаемые вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; пользоваться памятками; П 5
- делать выводы о результате совместной работы всего класса; П 6
- преобразовывать информацию из одной формы в другую; П 7

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, совместно обсуждать предложенную или выявленную проблему К 1

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ученик 1 класса научится:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Ученик 1 класса получит возможность научиться:

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

2 класс

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;Л11
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;Л12
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;Л13

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- определять с помощью учителя и самостоятельно цель деятельности на уроке; Р 8
- учиться выявлять и формулировать учебную проблему совместно с учителем; Р9
- учиться планировать практическую деятельность на уроке; Р10
- *под контролем учителя* выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи); Р11
- учиться анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;Р12
- работать по составленному совместно с учителем плану, используя необходимые дидактические средства (инструменты и приспособления), осуществлять контроль точности выполнения упражнений); Р13
- определять в диалоге с учителем успешность выполнения своего задания. Р 14

Познавательные универсальные учебные действия

- Наблюдать за результатами достижений спортсменов Хакасии; П 8
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; П 9
- учиться понимать необходимость использования пробно – поисковых практических упражнений для открытия нового знания и умения; П 10

- находить необходимую информацию в учебнике, в предложенных учителем журналах; П 11
- с помощью учителя исследовать особенности объектов, искать наиболее целесообразные способы решения задач из числа освоенных; П 12
- самостоятельно делать простейшие обобщения и *выводы*; П 13

Коммуникативные универсальные учебные действия

- уметь слушать учителя и одноклассников, высказывать своё мнение; К 1
- уметь вести небольшой познавательный диалог по теме урока, коллективно анализировать; К 2
- вступать в беседу и обсуждение на уроке и в жизни; К 3
- учиться выполнять предлагаемые задания в паре, в группе; К 4

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки и исправлять их;

Ученик 2 класса научится:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Ученик 2 класса получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;

В результате изучения физической культуры ученики 2 класса должны знать/понимать

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности к местам проведения;

уметь

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

3 класс

Личностные результаты

Создание условий для формирования следующих умений:

- отзывчиво относиться к одноклассникам и проявлять готовность оказать им посильную помощь Л14
- проявлять интерес к историческим традициям Хакасии и России; Л15
- испытывать потребность в самореализации; Л 16
- принимать мнения и высказывания других людей, уважительно относиться к ним; Л 17
- *делать выбор* способов реализации предложенного или собственного замысла Л 18

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- *совместно с учителем* формулировать цель урока после предварительного обсуждения ; Р 15
- *совместно с учителем* выявлять и формулировать учебную проблему; Р16
- *совместно с учителем* анализировать предложенное задание, разделять известное и неизвестное; Р17
- *самостоятельно* выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи); Р18
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Р19
- коллективно разрабатывать несложные тематические проекты и самостоятельно их реализовывать, вносить коррективы в полученные результаты; Р20
- осуществлять текущий и итоговый контроль; Р 21

Познавательные универсальные учебные действия

- *с помощью учителя* искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи и информацию в учебнике, энциклопедиях, справочниках, сети Интернет; П 14
- открывать новые знания, осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов в учебника, выполнения пробных поисковых упражнений; П 15
- преобразовывать информацию: *представлять информацию* в виде текста, таблицы, схемы (в информационных проектах); П 16

Коммуникативные универсальные учебные действия

- учиться высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать; К 5
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения; К 6
- уметь сотрудничать, выполняя различные роли в группе, в совместном решении проблемы (задачи) К 7
- уважительно относиться к позиции других, пытаться договариваться К 8

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физические нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ученик 3 класса научится:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающих упражнений;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Ученик 3 класса получит возможность научиться:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки и исправлять их;

В результате изучения физической культуры ученики 3 класса должны знать/понимать

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

уметь

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

4 класс

Личностные результаты

Создание условий для формирования следующих умений:

- оценивать поступки, явления, события с точки зрения собственных ощущений, соотносить их с общепринятыми нормами и ценностями; Л19
- описывать свои чувства и ощущения от наблюдаемых явлений, событий; Л20

- принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним; Л 21
- *делать выбор* способов реализации предложенного или собственного замысла; Л 22
- понимать необходимость бережного отношения к результатам труда людей. Л 23

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- *самостоятельно* формулировать цель урока после предварительного обсуждения; Р 22
- *с помощью учителя* анализировать предложенное задание, разделять известное и неизвестное; Р 23
- *совместно с учителем* выявлять и формулировать учебную проблему; Р 24
- *самостоятельно* выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи); Р 25
- работать по составленному совместно с учителем плану, используя необходимые дидактические средства (инструменты и приспособления), осуществлять контроль точности выполнения упражнений); Р 26
- *самостоятельно* отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты; Р 27
- выполнять задание по коллективно составленному плану, сверять свои действия; Р 28
- осуществлять текущий и итоговый контроль. Р 29

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи и информацию в учебнике, энциклопедиях, справочниках, сети Интернет; П 17
- приобретать новые знания в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов учебника, выполнения пробных поисковых упражнений; П 18
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и классифицировать факты и явления; определять причинно – следственные связи изучаемых явлений, событий, использовать её для выполнения предлагаемых и жизненных задач; П 19
- делать выводы на основе обобщения полученных знаний и освоенных умений. П 20

Коммуникативные универсальные учебные действия

- формулировать свои мысли с учётом учебных и жизненных речевых ситуаций; К 9
- высказывать свою точку зрения и пытаться её *обосновывать* и аргументировать; К 10
- слушать других, уважительно относиться к их мнениям, пытаться договариваться; К 11
- сотрудничать, выполняя различные задания в группе К 12

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физические нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ученик 4 класса научится:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Ученик 4 класса получит возможность научиться:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки и исправлять их;

В результате изучения физической культуры ученики 4 класса должны знать/понимать

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

уметь

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подавать строевые команды, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых
на освоение каждой темы**

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Знания о физической культуре	6
3	Подвижные игры	33
4	Гимнастика с элементами акробатики	33
	Всего	99

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	34
2	Знания о физической культуре	4
3	Подвижные игры	33
4	Гимнастика с элементами акробатики	31
	Всего	102

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Знания о физической культуре	4
3	Подвижные и спортивные игры	29
4	Гимнастика с элементами акробатики	36
	Всего	102

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Знания о физической культуре	4
3	Подвижные и спортивные игры	29
4	Гимнастика с элементами акробатики	36
	Всего	102

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1класс

Знания о физической культуре

Организационно-методические указания
Возникновение физической культуры и спорта

Олимпийские игры

Что такое физическая культура

Темп и ритм

Личная гигиена

Легкая атлетика

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с высокого старта.

Челночный бег

Метание мешочка на дальность

Метание малого мяча

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту спиной вперед

Бросок набивного мяча от груди

Бросок набивного мяча снизу

Метание мяча на точность

Беговые упражнения

Подвижные игры

Подвижная игра «Мышеловка»

Подвижная игра «Жмурки»

Подвижная игра «Ловишки»

РК: Знакомство с игрой «Клик-пуури», «Дикие козы и волк»

Ловля и броски мяча в парах

Подвижная игра «Осада города»

Индивидуальная работа с мячом

Школа укрощения мяча

Подвижная игра «Ночная охота»

«Глаза закрывай – упражнение начинай»

Подвижные игры РК: Игра «Чазынчах»

Подвижная игра «Белочка-защитница»

Подвижная игра «Перелет птиц»

Подвижная игра «Угадай чей голосок»

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

РК: Подвижная игра «Жмурки»

Броски и ловля мяча в парах

Ведение мяча

Ведение мяча в движении

Эстафеты с мячом

Подвижные игры с мячом (Эстафеты с мячом)

Подвижные игры

Броски мяча через волейбольную сетку

Точность бросков мяча через волейбольную сетку

Подвижная игра «Вышибалы»

Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции

Точно в цель. РК: Разучивание игры «Пурбасалызах»

Подвижные игры для зала

Подвижная игра «Хвостики»
Подвижная игра «Горелки»
Командные подвижные игры
Подвижные игры с мячом
РК Подвижные игры. Игра «Хулагас»
Гимнастика с элементами акробатики
Стихотворное сопровождение на уроках
Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения
Перекаты
Разновидность перекатов
Техника выполнения кувырка вперед
Кувырок вперед
Стойка на лопатках, мост
Стойка на лопатках, мост – совершенствование
Стойка на голове
Лазание по гимнастической стенке
Перелазание по гимнастической стенке
Висы на перекладине
Круговая тренировка
Прыжки со скакалкой
Прыжки в скакалку
Круговая тренировка
Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах
Вис прогнувшись на гимнастических кольцах
Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
Вращение обруча
Обруч – учимся им управлять
Лазание по канату
Прохождение полосы препятствий
Прохождение усложненной полосы препятствий

2класс

Знания о физической культуре

Организационно-методические указания
Физические качества
Режим дня
Частота сердечных сокращений, способы ее измерять

Легкая атлетика

Легкая атлетика: развитие скорости
Ускорение на отрезках 25-30 м
Бег на короткой дистанции с высокого старта.
Челночный бег
Метание мешочка на дальность
Метание малого мяча
Прыжок в длину с места
Прыжок в высоту с прямого разбега
Прыжок в высоту спиной вперед
Бросок набивного мяча от груди
Бросок набивного мяча снизу
Метание мяча на точность
Беговые упражнения

Подвижные игры

Подвижные игры

Подвижная игра «Антивышибалы»

Подвижная игра «Жмурки»

Подвижная игра «Перестрелка». РК: игра «Пурбасалызах»

Подвижная игра «Кот и мыши»

Подвижная игра «Пятнашки»

Ловля и броски малого мяча в парах

Подвижная игра «Осада города»

РК: Подвижная игра «Салки» Игра «Хулагас»

Ведение мяча

Подвижная игра «Флаг на башне»

Упражнения с мячом

Подвижные игры РК: Игра «Кремешки»

Подвижная игра «Белочка защитница»

Броски и ловля мяча в парах

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо

Эстафеты с мячом

Упражнения и подвижные игры с мячом

Броски мяча через волейбольную сетку на точность

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

Подвижная игра «Вышибалы через сетку»

Подвижные игры для зала .РК: игра «Прятанье золота»

Подвижная игра «Воробьи – вороны»

Подвижные игры с мячом.

Гимнастика с элементами акробатики

Упражнения на координацию движений

Кувырок вперед

Кувырок вперед с трех шагов

Кувырок вперед с разбега

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед

Стойка на лопатках, мост

Стойка на голове

Лазание и перелазание по гимнастической стенке

Различные виды перелазаний

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

Прыжки в скакалку

Прыжки в скакалку в движении

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах

Комбинация на гимнастических кольцах

Вращение обруча

Варианты вращения обруча

Варианты вращения обруча

Круговая тренировка

3 класс

Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры

Пас и его значение для спортивных игр с мячом

Закаливание

Волейбол как вид спорта

Легкая атлетика

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с высокого старта

Техника челночного бега

Способы метания мяча на дальность

Прыжок в длину с разбега

Техника прыжка в длину с места

Полоса препятствий

Усложненная полоса препятствий

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту спиной вперед

Броски набивного мяча способом «от груди» и «снизу»

Броски набивного мяча правой и левой рукой

Прыжок в длину с места

Метание малого мяча на точность

Беговые упражнения

Бег на 1000 м

Подвижные и спортивные игры

Спортивная игра футбол

Подвижная игра «Перестрелка»

Подвижная игра «Волк во рву»

Футбольные упражнения

Подвижная игра «Жмурки»

Футбольные упражнения в парах

Подвижная игра «Ловишки»

Различные варианты футбольных упражнений в парах

Подвижная игра «Осада города»

Броски и ловля мяча в парах .РК :игра « Прятание золота

Подвижная игра «Антивышибалы»

Ведение мяча

Подвижные игры. РК:игра «Клик-нури» «Ходыринек»

Подвижная игра «Ночная охота»

Подвижная игра «Вышибалы»

Подвижная игра «Пятнашки»

Эстафеты с мячом

Броски мяча через волейбольную сетку

Подвижная игра «Пионербол»

Подготовка к волейболу

Знакомство с баскетболом

Спортивная игра «Баскетбол»

Спортивная игра «Футбол»

Подвижная игра «Флаг на башне»

Спортивные игры

Подвижные и спортивные игры. РК: «Дикие козы и волк»

Гимнастика с элементами акробатики

Наклоны вперед из положения стоя
Подъем туловища из положения лежа за 30 с
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
Кувырок вперед
Кувырок вперед с разбега
Кувырок вперед с разбега и через препятствие
Кувырок назад
Кувырки
Стойка на голове
Стойка на руках
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
Лазание и перелазание по гимнастической стенке
Прыжки со скакалкой
Прыжки в скакалку
Прыжки в скакалку в тройках
Лазание по канату в три приема
Упражнения на гимнастическом бревне
Упражнения на гимнастических кольцах
Лазание по наклонной гимнастической скамейке
Варианты вращения обруча
Наклон вперед из положения стоя
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

4 класс

Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры
Пас и его значение для спортивных игр с мячом
Закаливание
Волейбол как вид спорта

Легкая атлетика

Легкая атлетика: развитие скорости
Ускорение на отрезках 25-30 м
Бег на короткой дистанции с высокого старта
Техника челночного бега
Способы метания мяча на дальность
Прыжок в длину с разбега
Техника прыжка в длину с места
Полоса препятствий
Усложненная полоса препятствий
Прыжок в высоту с прямого разбега
Прыжок в высоту спиной вперед
Броски набивного мяча способом «от груди» и «снизу»
Броски набивного мяча правой и левой рукой
Прыжок в длину с места
Метание малого мяча на точность
Беговые упражнения
Бег на 1000 м

Подвижные и спортивные игры

Спортивная игра футбол
Подвижная игра «Перестрелка»
Подвижная игра «Волк во рву»

Футбольные упражнения
Подвижная игра «Жмурки»
Футбольные упражнения в парах
Подвижная игра «Ловишки»
Различные варианты футбольных упражнений в парах
Подвижная игра «Осада города»
Броски и ловля мяча в парах .РК :игра «Прятание золота»
Подвижная игра «Антивышибалы»
Ведение мяча
Подвижные игры. РК:игра «Клик-нури» «Ходыринек»
Подвижная игра «Ночная охота»
Подвижная игра «Вышибалы»
Подвижная игра «Пятнашки»
Эстафеты с мячом
Броски мяча через волейбольную сетку
Подвижная игра «Пионербол»
Подготовка к волейболу
Знакомство с баскетболом
Спортивная игра «Баскетбол»
Спортивная игра «Футбол»
Подвижная игра «Флаг на башне»
Спортивные игры
Подвижные и спортивные игры. РК: «Дикие козы и волк»

Гимнастика с элементами акробатики

Наклоны вперед из положения стоя
Подъем туловища из положения лежа за 30 с
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
Кувырок вперед
Кувырок вперед с разбега
Кувырок вперед с разбега и через препятствие
Кувырок назад
Кувырки
Стойка на голове
Стойка на руках
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
Лазание и перелазание по гимнастической стенке
Прыжки со скакалкой
Прыжки в скакалку
Прыжки в скакалку в тройках
Лазание по канату в три приема
Упражнения на гимнастическом бревне
Упражнения на гимнастических кольцах
Лазание по наклонной гимнастической скамейке
Варианты вращения обруча
Наклон вперед из положения стоя
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись