Муниципальное образование Калининский район ст.Старовеличковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 5 имени маршала Г.К. Жукова

Топка Наталья Ивановна

Подписан: Топка Наталья Ивановна
DN: INN=233301094203, SNILS=05339459880, E=ssh52002@yandex.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Старовеличковская, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К. ЖУКОВА СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ, G=Наталья Ивановна, SN=Топка, CN=Топка Наталья Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.21 11:34:37+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30 августа 2021 года
Председатель педсовета
Н. И. Топка

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень образования (класс) - Начальное общее образование, 1 – 4 классы

Количество часов - 405(1кл.-99ч.;2 кл.-102ч; 3кл.-102ч.4 кл-102ч.)

Учитель - Щукина Марина Альгирдасовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, с учетом ООП ООО и рабочей программы воспитания МБОУ-СОШ № 5 ст. Старовеличковской, Примерной рабочей программы к предметной линии учебников В.И.Лях 1-4 классы; - М.: Просвещение, 2021 г.

Данная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре (сайт www.fgosreestr.ru одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года Протокол №1/15) с учетом тематического планирования к УМК Школа России В.И.Лях Физическая культура1-4 класс и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы МБОУ-СОШ №5 имени маршала Г.К.Жукова ст.Старовеличковской.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»на уровне начального общего образования

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционны- ми российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями иприобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско –патриотическое воспитание

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со- временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2.Духовно-нравственное воспитание

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по- следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной

поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3.Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

4.Эстетическое воспитание

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

5.Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый об- раз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6.Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

7.Трудовое воспитание

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, за- кон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные,

коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают форми- рование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), при- менять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным при- знаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному
воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и от- ношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной

форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных по- следствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса исамочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предмет- ной области «Физическая культура» и сенситивного пери- ода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в

бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартны-ми значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гим- настическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых за- дач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности су- ставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; из- мерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным при- знаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивны- ми стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация,быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому на- значению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя на- грузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры испортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки

через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в про- грамму начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

1 класс

1) Знания о физической культуре:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от за- дач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2) Способы физкультурной деятельности:

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие

гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях
обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений приклад- ной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

— осваивать технику выполнения упражнений основ- ной гимнастики на развитие силы;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

— описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по

виду спорта (на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

2.Содержание начального общего образования по учебному предмету
1 класс

Основные задачи реализации содержания.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку и подвижные игры на основе баскетбола. Лыжная подготовка будет изучаться теоретически.

Основы знаний (в процессе урока).

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучаются на уроках физической культуры. Кто как передвигается. Игры на свежем воздухе. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Осанка. Подвижные игры. Строевые упражнения.

Подвижные игры (20 ч).

Игры: «Охотники и утки», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Горелки», «Рыбки», «Гуси лебеди», «Метко в цель», «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Точный расчет», «Совушка», «Прыгающие воробушки», «Раки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Шишки, желуди орехи», «Волк в засаде», « Смена мест».

Эстафеты.

Легкая атлетика (21 ч).

Бег: Ходьба под счёт, ходьба на носках, на пятках, обычный бег, бег с ускорением, бег 30м.60 м., понятие «короткая дистанция», равномерный бег 3, 4 мин, чередования ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.), понятие скорость бега.

Прыжки: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперёд.

Метание: Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.

Эстафеты. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

- Гимнастика (17 ч).

Организующие команды и приемы: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.

Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты

- Спортивные игры (23 ч).

Баскетбол: Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, Ведение мяча на месте, бросок мяча, подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выбивалы», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мячик сверху », «Перестрелка», « Круговая охота», « Поймай мяч в кругу».

- Кроссовая подготовка (18 часов)

Бег: Равномерный бег 8 мин, чередования бега и ходьбы 80 м бег, 100 м ходьба, равномерный бег 8 мин, чередования бега и ходьбы 80 м бег, 100 м ходьба, кросс по пересеченной местности, бег на длинные дистанции, игры.

- Вариативная часть. Подвижные и спортивные игры» (20 ч).

Игры народов мира: Новой Гвинеи «Рыбак в неводе», канадская игра «Бег с платком». латвийская игра «Балтени», украинская игра «Высокий дуб», «Гуси по дому», польская игра «Бершки», итальянская игра «Укради знамя», афганская игра «Верблюды», японская «Аист и лягушка», армянская игра «Цветы», украинская игра «Хлебец», белорусская игра «Ленок», татарская «Продам горшки». дагестанская игра «Слепой медведь» , украинская игра «Пчелки», «Высокий дуб», кабардино-балкарская « Журавли журавли», бурятская игра «Лови оленей» ,бурятская игра « Волк и ягнята», «Стрелок», иркутская игра « Один лишний», «Мячик сверху».

Двигательные качества (в процессе урока).

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП.

Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп

Для учащихся специальных медицинских с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности .Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие раздела:

- Основы знаний: Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Олимпийские Игры. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Дыхательные упражнения.
- Спортивные игры: баскетбол.
- Подвижные Игры.
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений ЛФК, корригирующая гимнастика.
- Аэробика: различные комплексы упражнений под музыку, танцевальные движения

2 класс 102 часа

— Знания о физической культуре (в процессе урока)

— Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

—

—

— Способы физкультурной деятельности

— Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

— Физическое совершенствование 78 часов

— Гимнастика с основами акробатики 24 часа

— *Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

— *Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

— *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

—

— ***Легкая атлетика 36часов***

— *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

— *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

— *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

— *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

— 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

— 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

— 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

— 4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

— б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

— в) тактические действия в защите и нападении

— г) отбор мяча.

— 5. Бег по пересеченной местности.

— 6. Равномерный бег до 6 мин.

— 7. Кросс до 1 км.

— 8.Бег с преодолением препятствий.

— 9.Бег по пересеченной местности.

—

— ***Подвижные игры 18 часов***

— *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

— *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

— *На материале раздела «Спортивные игры»:*

— *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

— ***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста,

приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

— ***Волейбол 12 часов:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

— ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

—

— 3 класс 102 часа

— Знания о физической культуре

— Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

— **Способы физкультурной деятельности**

— Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

— Физическое совершенствование 78 часов

— Гимнастика с основами акробатики24 часа

— *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

— *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

— ***Легкая атлетика36 часов***

— *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, кроссовая подготовка

— 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

— 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

— 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

— 4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

— б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

— в) тактические действия в защите и нападении

— г) отбор мяча.

— 5. Бег по пересеченной местности.

— 6. Равномерный бег до 6 мин.

— 7. Кросс до 1 км.

— 8.Бег с преодолением препятствий.

— 9.Бег по пересеченной местности.

—

— ***Подвижные игры 18 часов***

— *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
— *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
— *На материале спортивных игр:*
— *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
— ***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
— ***Волейбол 12 часов:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
— ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

— 4 класс 102 часа

— Знания о физической культуре

— История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
—

— Способы физкультурной деятельности

— Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
—

— Физическое совершенствование 78 часов

—

— ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***
— *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
— *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через

гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

—

— ***Легкая атлетика 42часа***

— *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

— *Низкий старт.*

— *Стартовое ускорение.*

— *Финиширование.*

— 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

— 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

— 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

— 4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

— б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

— в) тактические действия в защите и нападении

— г) отбор мяча.

— 5. Бег по пересеченной местности.

— 6. Равномерный бег до 6 мин.

— 7. Кросс до 1 км.

— 8.Бег с преодолением препятствий.

— 9.Бег по пересеченной местности.

—

— ***Подвижные игры 18 часов***

— *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

— *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

— *На материале спортивных игр:*

— *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

— ***Баскетбол 12 часов:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

— ***Волейбол 12 часов:*** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

—

— Уровень физической подготовленности

— 1класс

Контрольные	Уровень

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

—

— 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Бег 1000 м	Без учета времени

—

— 3 класс

—

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

— 4 класс

—

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

3. Тематическое планирование
1 класс

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся	
	Легкая атлетика – 21 час		**Физическое воспитание** **эстетическое воспитание**
1	Т.б. на уроках физкультуры. Ходьба и бег. Организационно-методические указания. ОРУ.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
2	В.м. «Игры народов мира». Новая Гвинея «Рыбак в неводе»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
3	ОРУ. Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.	
4	В.м. «Игры народов мира». Новая Гвинея «Рыбак в неводе»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
5	ОРУ. Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси -лебеди»	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
6	В.м. «Игры народов мира». Канадская игра «Бег с платком».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
7	ОРУ. Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в	

		ходьбе.	
8	В.м. «Игры народов мира». Канадская игра «Бег с платком».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
9	ОРУ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
10	В.м. «Игры народов мира». Латвийская игра «Балтени»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
11	ОРУ. Прыжки. Разновидности прыжков.	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
12	В.м. «Игры народов мира». Латвийская игра «Балтени»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
13	ОРУ. Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». **ВФСКГТО**	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	
14	В.м. «Игры народов мира». Украинская игра «Высокий дуб»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
15	ОРУ. Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	
16	В.м. «Игры народов мира». Украинская игра «Высокий дуб»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
17	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	В.м. «Игры народов мира». Украинская игра «Гуси по дому».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
19	ОРУ. Броски малого мяча. **ВФСКГТО** Подвижная игра «Попади в мяч».	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	
2	В.м. «Игры народов мира».	Руководствоваться правилам игры.	

0	украинская игра «Гуси по дому».	Соблюдать правила безопасности.	
21	ОРУ. Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
	Подвижные игры - 20 часов.		Трудовое воспитание Экологическое воспитание
22	*Т.б. во время подвижных игр.ОРУ.* Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
23	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.		
24	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»		
25	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты.		
26	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Метко в цель»		
27	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».		
28	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
29	В.м. «Игры народов мира». Польская игра «Бершки»		
30	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».		
31	В.м. «Игры народов мира». Польская игра «Бершки»		
32	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».		
33	В.м. «Игры народов мира». Итальянская игра «Укради знамя»		
3	ОРУ. Подвижные игры. Игра		

4	«Волк во рву», «Посадка картошки».	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
35	В.м. «Игры народов мира». Афганская игра «Верблюды»		
36	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Капитаны»		
37	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Капитаны»		
38	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Два мороза».		
39	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.		
40	ОРУ. Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»		
41	ОРУ. Подвижные игры. «Зайцы в огороде».		
	Гимнастика - 17 часов		***Эстетическое воспитание***
42	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Перекаты.	Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов. Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных	Трудовое воспитание
43	ОРУ. Строевые упражнения. Перекаты.		
44	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.		
45	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».		
46	ОРУ. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
47	ОРУ. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
48	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
49	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
50	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
51	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
52	ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической		

	скамейке.	прыжков, предупреждать появление ошибок.	
53	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
54	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развить координационные способности.	
55	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.		
56	ОРУ. Лазание по канату. Перелезание через коня.		
57	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.		
58	ОРУ. Перелезание через препятствия.		
	Кроссовая подготовка - 18 часов.		***Гражданско-патриотическое воспитание***
59	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. ОРУ. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале.	Физическое воспитание
60	ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».		
61	ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
62	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты.		
63	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».		
64	ОРУ. Подвижная игра «Птицы и буря».		
65	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет.	
66	ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».		
67	ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».		
68	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты.		
69	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	
70	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».		

71	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».		
72	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты.		
73	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.		
74	ОРУ. Равномерный бег. **ВФСКГТО** Подвижные игры с мячами.		
75	ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».		
76	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».		
	Подвижные игры на основе баскетбола - 23 часа		**Духовно-нравственное воспитание** **Ценности научного познания**
77	ТБ на баскетболе. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Овладей мячом»	Применять правила ТБ во время игр с мячом.	
78	В.м. «Игры народов мира» Армянская игра «Цветы»		
79	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Выбивалы»	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
80	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Овладей мячом»		
81	В.м. «Игры народов мира» Белорусская игра «Ленок»	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	
82	ОРУ. Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Выбивалы»		
83	ОРУ. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Подвижная цель»	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	
84	В.м. «Игры народов мира» Кабардино-балкарская игра « Журавли, журавли»		
8	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в		

5	щит. Эстафеты с мячами Подвижная игра «Подвижная цель»		
86	ОРУ. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».		
87	В.м. «Игры народов мира» Татарская игра «Продам горшки».		
88	ОРУ. Бросок мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Овладей мячом»	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
89	ОРУ. Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра « Поймай мяч в кругу».		
90	В.м. «Игры народов мира» Бурятская игра «Лови оленей»		
91	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
92	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
93	В.м. «Игры народов мира» Японская игра «Аист и лягушка»		
94	ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра « Поймай мяч в кругу».		
95	ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра « Круговая охота».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	
96	ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мячик сверху ».		
97	ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра « Круговая охота».		
98	ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мячик сверху ».	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	
99	Резервный урок. Промежуточная аттестация. Контрольные упражнения		
	Итого		

2класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во час.	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Гимнастика с основами акробатики.	**6**		
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1	**Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».	Физическое воспитание
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
3	Перестроение из одной шеренги в две.	1		
4	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1		
5	ОРУ. Команда «На два шага разомкнись!»	1		
6	ОРУ. Команда «На четыре шага разомкнись!»	1		
	Легкоатлетические упражнения	**5**		
7	ОРУ. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами.	Физическое воспитание Экологическое воспитание
8	Ходьба в полуприседе, с различным положением рук.	1		
9	ОРУ. Ходьба под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1		
10	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1		
11	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы: в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1		
	Легкоатлетические упражнения	**9**		

12	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя.	1	**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Духовно-нравственное воспитание
13	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1		
14	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
15	Бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	1		
16	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		
17	Бег с преодолением препятствий.	1		
18	Челночный бег 3 х 5 м **(*Кубан) Кубанские спортсмены на спортивных дорожках***	1		
19	Челночный бег 3 х 10 м	1		
20	Эстафеты с бегом на скорость. Контрольный урок. ВФСК ГТО	1		
	<u>Подвижные игры</u>	**<u>3</u>**		
21	Закрепление и совершенствование навыков бега. Игра: «К своим флажкам»	1	**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Физическое воспитание Эстетическое воспитание
22	Развитие скоростных способностей. Игра «Два Мороза»	1		
23	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Игра: «Пятнашки»	1		
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	**<u>3</u>**		
24	Освоение танцевальных упражнений. III позиция ног	1		
25	Танцевальные шаги: переменный, польки.	1		

			играх.	
26	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
	<u>Легкоатлетические упражнения</u>	**<u>7</u>**		
27	Бег равномерный, медленный до 4 мин.	1	**Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Гражданско-нравственное Физическое воспитание
28	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км / Игра «К своим флажкам»	1		
29	Эстафеты «Смена сторон»	1		
30	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
31	Эстафеты: «Круговая эстафета» (расстояние 5-15)	1		
32	Бег с ускорением от10 до20 м	1		
33	Соревнования: бег до 60 м (*Кубан)* ***Кубанские спортсмены на спортивных дорожках***	1		
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	**<u>5</u>**	**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. **Моделировать**	**<u>Физическое воспитание</u>** Духовно-нравственное воспитание
34	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом. Игра «Играй, играй мяч на теряй»	1		
35	Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой. Игра «Мяч водящему»	1		
36	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг) Игра « Мяч в корзину»	1		
37	Общеразвивающие упражнения с обручем Игра «Попади в обруч»	1		
38	Общеразвивающие упражнения с флажками ***(Кубан.) Казачья игра «Перетяжка»***	1		
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	**<u>4</u>**		
39	Кувырок вперёд. **(*Кубан.) Казачья игра «Кубанские казанки»***	1		

			физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
40	Стойка на лопатках согнув ноги	1	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Физическое воспитание
41	Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	1		
42	Кувырок вперёд; в сторону. ***(Кубан) Казачья игра «Об стенку».***	1		
	Гимнастика с основами акробатики.	**3**		
43	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. ***(Кубан.) Казачья игра «Кошки мышки».***	1		
44	Ходьба по рейке гимнастической скамейки , перешагивание через набивные мячи и их переноска	1		
45	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1		
	Гимнастика с основами акробатики.	**3**		
46	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1		
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленках	1		
48	Контрольный урок. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. ВФСКГТО	1		
	Легкоатлетические упражнения	**10**		
49	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.		**Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого мяча.	Экологическо
50	Метание малого мяча с места на дальность Игра « Снайперы»	1		
51	Метание малого мяча из положения,	1		

	стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние		**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	е воспитание
52	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с расстояния 4-5 м	1		
53	Метание малого мяча с расстояния 4 –5 м . Игра « Снайперы»	1		
54	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	1		
55	Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх.	1		
56	Бросок набивного мяча из положения стоя, грудью в направление метания.	1		
57	Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу вперёд-вверх.	1		
58	Бросок набивного мяча на дальность. Игра «Метко в цель» ***(Кубан.)Олимпиада 2014 г.***	1		
	<u>Подвижные игры</u>	**<u>3</u>**		
59	Закрепление метания на дальность Игра «Кто дальше бросит»	1	**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать**	Эстетическое воспитание
60	Закрепление метания на дальность и точность Игра «Точный расчёт»	1		
61	Совершенствование метания на дальность и точность Игра «Метко в цель»	1		
	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u>	**<u>4</u>**		
62	Ловля и передача мяча в движении Игра «Быстро и точно»	1		
63	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) Игра «Метко в цель»	1		
64	Ведение мяча (правой, левой рукой)	1		
65	Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом)	1		
	<u>Подвижные игрына основе баскетбола</u>	**<u>8</u>**		
66	Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй мяч на теряй»	1		Физическое воспитание
67	Ловля и передача мяча , ведение мяча индивидуально. Игра «Мяч водящему»	1		
68	Ловля и передача мяча , ведение мяча в парах. Игра «Школа мяча»	1		
69	Ловля и передача мяча Игра «У кого меньше мячей»	1		

70	Ловля и передача мяча,, ведение мяча в парах, стоя на месте. Игра « Мяч в корзину»	1	универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
71	Ловля и передача мяча,, ведение мяча стоя на месте и в шаге Игра «Попади в обруч»	1	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
72	Упражнения в висе стоя и лёжа Вис на согнутых руках	1	**Осваивать** технические действия из спортивных игр.	
73	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Контрольный урок. ВФСКГТО	1	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.	
	Подвижные игры на основе волейбола	**9**		
74	Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока	1		
75	Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока	1	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
76	Знакомство с техникой передачи мяча сверху и двумя руками	1		
77	Ходьба, бег, перемещение лицом вперёд	1		
78	Перемещение приставными шагами.	1		
79	Приём и передача мяча снизу.	1	**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
80	Приём и передача мяча снизу.	1		
81	Прыжки через длинную и короткую вращающуюся скакалку **(*Кубан) Казачья игра «Перетяжка».***	1		
82	Прыжки через длинную и короткую вращающуюся скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1		
	Подвижные игры	**5**	**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
83	Игры с использованием скакалки Игра «Удочка»	1		
84	Подвижные игры «Прыжки по линиям»	1		
85	ОРУ. Закрепление навыков в прыжках «Прыгающие воробушки»	1		
86	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Зайцы в огороде»	1	**Соблюдать** дисциплину и	

87	Развитие ориентирования в пространстве. Игра «Лиса и куры»	1	правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Физическое воспитанеи
	<u>Подвижные игры на основе волейбола</u>	**<u>3</u>**		
88	Понятие короткая дистанция, бег на скорость Игра « К своим флажкам»	1	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Экологическое воспитание
89	Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Игра « Пятнашки»	1		
90	Упражнения в прыжках в длину и в высоту Игра «Прыгающие воробушки»	1		
	<u>Подвижные игры</u>	**<u>7</u>**		
91	Название и правила игр, правила поведения и безопасности. Игра «Два мороза»	1		
92	Броски, ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч»	1		
93	Удары и остановка мяча ногами. Варианты игры в футбол	1		
94	Ведение мяча на месте. «Игры с ведением мяча»	1		
95	Ведение мяча в ходьбе и беге. Игра «Гонка мяча по кругу»	1		
96	Ведение мяча выполняемые руками и ногами. Игра «Охотники и утки»	1		
97	Эстафеты с большими и малыми мячами **(*Кубан) Казачья игра «Перетяжка».***	1		
	<u>Легкоатлетические упражнения</u>	**<u>5</u>**		
98	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции(до30м) ***Лёгкоатлеты Кубани.***	1	**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения	Гражданско-патриотическое воспитание

99	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах Игра «Прыгающие воробушки».	1	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
100	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.			
101	Броски больших и малых мячей на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	1		
102	Контрольный урок. Смешанное передвижение на 1000м ВФСК ГТО.			
	ИТОГО:	**102**		

3 класс

№	Тема	Кол.час	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной работы
	<u>Легкоатлетические упражнения (26 ч.)</u> **Кроссовая подготовка - 11ч** **Метание - 6ч Прыжки - 9ч.**			**Физическое воспитание**
1	Инструктаж по охране труда. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением.	1	**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты,	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Челночный бег.	1		
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий	1		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		
5	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия	1		
6	Ходьба через несколько препятствий.	1		
7	Бег на результат 30, 60м. **Контрольный урок ВФСКГТО**	1		
8	Прыжок в длину с разбега; с места.	1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.	1		
10	Развитие скоростных координационных способностей.	1		
11	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	1		

	ускорением		выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых упражнений	
12	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		
13	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	1	**Осваивать** технику прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
14	Прыжок с высоты до 40см.Челночный бег. Эстафеты	1		Экологическое воспитание
15	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
16	Развитие скоростных координационных способностей. Бег на 30м	1		
17	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1		
18	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1		
19	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1		
20	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		
21	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	1		
22	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам".	1		
23	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	1		
24	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель	1		
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1		
26	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный урок ВФСКГТО**	1		
	Гимнастика с основами акробатики 24ч			**Физическое воспитание Эстетическое воспитание**
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	**Осваивать** умения	

28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
33	Акробатика. Строевые упражнения	1		
34	Висы. Строевые упражнения.	1		
35	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	1		
37	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1		Трудовое воспитание
38	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	1		
39	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1		
40	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1		
41	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1	**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие	
42	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1		
43	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1		
	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1		
44	Акробатика. Строевые упражнения	1		
45	Развитие координационных способностей	1		
46	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
47	Кувырок в сторону	1		
48	Висы. Строевые упражнения	1		
49	Висы стоя и лежа.	1		

			физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
50	Развитие силовых способностей **Контрольный урок ВФСКГТО**	1			
	<u>Подвижные игры (18 ч.)</u> **Игры с мячом - 6ч. Коллективные игры - 12ч**			**Физическое воспитание Экологическое воспитание**	
51	Инструктаж по охране труда. Инструкция № 25. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	1	**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
52	Ведение мяча. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	1			
53	Ловля мяча. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	1			
54	Ведение мяча Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	1			
55	Ловля мяча. Игры «Гуси – лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	1			
56	Ведение мяча Игры «Гуси – лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	1			
57	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1			
58	Ведение мяча Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1			
59	Ловля мяча. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	1			
60	Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	1			
61	Ведение мяча Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1			

			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
62	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1		
63	Ведение мяча Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты	1	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	
64	Ловля мяча. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты	1		
65	Игры «Прыгающие воробьи», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
66	Ловля мяча. Ведение мяча Игры «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты	1		
67	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты	1		
68	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (24 ч.) Баскетбол - 12. Волейбол - 12ч			**Духовно-нравственное воспитание**
69	Б.Инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1		
70	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1		
71	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1		
72	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1		
73	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
74	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
75	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
76	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1		

77	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой	1	деятельности.	
78	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*	1		
79	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*	1		
80	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
81	Волейбол. *Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры.* Значение подвижных игр.	1		
82	Волейбол Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока	1		
83	Волейбол Знакомство с техникой передачи мяча сверху двумя руками	1		
84	Волейбол.Ходьба, бег, перемещение лицом вперед	1	**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
85	Волейбол... Перемещение приставными шагами	1		
86	Волейбол.. Прием и передача мяча снизу	1		
87	Волейбол. Прием и передача мяча снизу	1		
88	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	1		
89	Волейбол Овладение техникой верхней подачи	1		
90	Волейбол. Овладение техникой прямой нижней подачи	1		
91	Волейбол Урок - игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	1		
92	Волейбол. Спортивные подвижные игры	1		
	<u>Легкоатлетические упражнения (10 ч.</u>			**<u>Эстетическое воспитание</u>**
93	Инструктаж по охране труда. Инструкция № 25 (б).	1	**Осваивать** технику прыжковых	

	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением		упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых	
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением	1		
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1		
96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1		
97	Прыжки с поворотом на 180º . Прыжок с места. Эстафеты. Челночный бег	1		
98	Прыжки в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов	1		
99	Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов	1		
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2) с расстояния в 4 – 5 м.	1		
101	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2) с расстояния в 4 – 5 м.	1		
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. **Контрольный урок ВФСКГТО**	1		
	ВСЕГО:	102ч.		

4 класс

№	**Разделы.Тема**	**Характеристика деятельности обучающихся**	**Основные направления воспитательной деятельности**
	Легкая атлетика 22ч,		Физическое воспитание Эстетическое воспитание
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	**Выполнять** строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, **перестраиваться** в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми	
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.		
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.		
4	Бег с заданным темпом и скоростью. **ВФСКГТО**		

5	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод	кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки,	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.		
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.		
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние		
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча **ВФСКГТО**		
11	Бросок набивного мяча. Игра «Невод».		
			Трудовое воспитание
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	**Бегать** по пересеченной местности от 4 мин. до 9 мин., **понимать**, что такое бег на выносливость. **Соблюдать** технику безопасности во время длительного бега. **Чередовать** ходьбу и бег *(бег - 70 м, ходьба -100 м),* **преодолевать** малые препятствия.	
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы). Игра «Салки на марше».		
14	Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости		Ценности научного познания
15	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».		
16	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.		
17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
18	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы **ВФСКГТО**		
19	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости		
20	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы		
21	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире».		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		

	Гимнастика (18 часов)		Эстетическое воспитание Физическое воспитание
23	Кувырки. Выполнение строевых команд.	**выполнять** упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, **запоминать** временные отрезки, **выполнять** перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке,	
24	Мост с помощью и самостоятельно.		
25	Мост с помощью и самостоятельно Кувырки.		
26	Мост с помощью и самостоятельно Кувырки..		
27	Кувырки.. Развитие координационных способностей.		
28	Висы. Эстафеты.		
29	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».		
30	Висы. Подтягивание в висе. Эстафеты. **ВФСКГТО**		
31	Висы. Подтягивание в висе. Эстафеты.		
32	Висы. Эстафеты.		
33	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
34	Лазание по канату в три приема.		
35	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.		
36	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок .		
37	Лазание по канату в три приема		
38	. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.		
39	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
40	Лазание по канату в три приема		
	Подвижные игры (18 ч.) **Игры с мячом-6ч.** **Коллективные игры 12ч**		Духовно-нравственное воспитание
41	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей		

42	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей		
43	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
44	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.		
45	ОРУ. Игры: «Космонавты». Эстафеты с обручами.		
46	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		
47	ОРУ. Игры: « «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		
48	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		
49	ОРУ. Эстафеты с мячом		
50	ОРУ. Эстафеты с обручами.		
51	ОРУ. Игры с мячом. Эстафета со скакалками		
52	ОРУ. Эстафеты с мячом		
53	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод		
54	ОРУ. Игры «Два Мороза»		
55	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «		
56	ОРУ. Игры «Альпинисты»		
57	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод		
58	ОРУ. Игры «Охотники И утки»		
	Подвижные игры на основе баскетбола,волейбола (24 ч.)		**Физическое воспитание**
59	Б. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	**Давать пас** ногами и руками, **выполнять передачи** мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, **выполнять броски** и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой	
60	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.		
61	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.		
62	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. **ВФСКГТО**		
63	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.		
64	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.		

65	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	рукой, **участвовать** в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, **играть** в подвижные игры:	
66	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте		
67	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой		
68	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*		
69	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*		
70	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
71	Волейбол. *Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры.* Значение подвижных игр.		
72	Волейбол Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока		
73	Волейбол Знакомство с техникой передачи мяча сверху двумя руками		Ценности научного познания
74	Волейбол.. Ходьба, бег, перемещение лицом вперед		
75	Волейбол... Перемещение приставными шагами		
76	Волейбол.. Прием и передача мяча снизу		
77	Волейбол. Прием и передача мяча снизу		
78	Волейбол.. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками		
79	Волейбол Овладение техникой верхней подачи		
80	Волейбол.. Овладение техникой прямой нижней подачи		
81	Волейбол .Урок- игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.		
82	Волейбол. Спортивные подвижные игры		
	Легкая атлетика (10 часов)		Эстетическое воспитание
83	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы .	**Бегать** по пересеченной местности от 4 мин. до 9 мин., **понимать**, что такое бег на выносливость.	
84	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».		

85	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	**Соблюдать** технику безопасности во время длительного бега. **Чередовать** ходьбу и бег *(бег - 70 м, ходьба -100 м),* **преодолевать** малые препятствия.	
86	Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 7 мин		
87	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьб). Игра «День и ночь».		
88	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».		
89	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и. Игра «На буксире».		
90	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире».		
91	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы		
92	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		
	Легкая атлетика (10 часов)		Гражданско-патриотическое воспитание
93	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши		
94	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	метание мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий	
95	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета		
96	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». **ВФСКГТО**		
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		Ценности научного познания
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игры с мячом		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».		
100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.		
101	Бросок теннисного мяча на дальность .Бросок набивного мяча		
102	Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей математики
МБОУ-СОШ № 5
от зо августа 2021 года № 1
_____ Щукина М.А.
подпись руководителя МО
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Петрова И.И.
подпись
Ф.И.О.
30 августа 2021 года