

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА**

**МАОУ СОШ  
№ 7 ИМЕНИ  
Г.К. ЖУКОВА**

Подписано  
цифровой  
подписью: МАОУ  
СОШ № 7 ИМЕНИ  
Г.К. ЖУКОВА  
Дата: 2021.08.30  
14:49:16 +03'00'

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова  
от « 30» августа 2021 года протокол № 1  
Председатель, директор школы  
Шаламов Р.Ю.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Начальное общее образование: 1-4 классы

Количество часов: 405

Учитель: Крупская Елена Львовна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями)

с учетом примерной основной образовательной программы по физической культуре, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);

основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова 29 августа 2018 года, протокол №1, с дополнениями и изменениями, внесёнными решением педагогического совета 30.08.2019 г., протокол №1, с 28.08.2020г., протокол №1, 30.08.2021г, протокол №1;

рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова от 30 августа 2021 года, протокол №1;

с учетом УМК «Школа России». Предметная линия учебников Ляха В.И. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014 г.

Год составления – 2021

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части: Гражданско-патриотического воспитания:** становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

**Духовно-нравственного воспитания:** признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

**Эстетического воспитания:** уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Трудового воспитания:** осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

**Экологического воспитания:** бережное к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

**Ценности научного познания:** первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### 1 КЛАСС

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты**

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота»,

«Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3 КЛАСС**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **4 КЛАСС**

**Выпускник научится:**

**Универсальным компетенциям** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные результаты**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;



- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

**Уровень физической подготовленности обучающихся**

№	Физическ	Контрольн	Воз	Уровень

п/п	и е способности	о е Упражнения (тест)	раст (лет)	мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7 8 9 10	7,5 и в 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,5	5,6 и в 5,4 5,1 5,1	7,6 и в 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и в 5,6 5,3 5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7 8 9 10	11,2 и в 10,4 10,2 9,9	10,8- 10,3 10,0- 9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и в 9,1 8,8 8,6	11,7 и в 11,1 10,8 10,4	11,3/1 0,6 10,7/1 0,1 10,3/9, 7 10,4/9, 5	10,2 и в 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7 8 9 10	100 и в 110 120 130	115- 135 125- 145 130- 150 140- 160	155 и в 165 175 185	85 и в 90 110 120	110- 130 125- 140 135- 150 140- 155	150 и в 155 160 170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7 8 9 10	700 и в 750 800 850	750- 900 800- 950 850/10 00 900/10 50	1100 и в 1150 1200 1250	500 и в 550 600 650	600- 800 650- 850 700- 900 750- 950	900 и в 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	7 8 9 10	1 и в 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и в +7,5 7,5 8,5	2 и в 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и в 11,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и в 4 5 5	2 и в 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и в 14 16 18

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1	Физическая культура.	4	6	2	2	1	1
1.2	Из истории физической культуры.	4	6	1	1	2	2
1.3	Физические упражнения	4	6	2	2	1	1
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2.1	Самостоятельные занятия.	4	6	4	2	-	-
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	4	6	-	2	2	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	4	6	-	-	3	3
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>246</b>	<b>369</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	12	3	3	3	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	238	357	87	90	90	90

3.2.1	Гимнастика с основами акробатики.	64	108	27	27	27	27
3.2.2	Легкая атлетика.	50	108	27	27	27	27
3.2.3	Льжжные гонки	48	-	-	-	-	-
3.2.4	Плавание	22	-	-	-	-	-
3.2.5	Подвижные и спортивные игры	54	141	33	36	36	36
3.2.6	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В содержании соответствующих разделов программы					
ИТОГО		270	405	99	102	102	102

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и

двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

##### **Легкая атлетика**

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

##### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до



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

### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)**

## **1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

### **1.1 Физическая культура (2ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

### **1.2 Из истории физической культуры (1ч)**

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

### **1.3 Физические упражнения (2ч)**

Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

### **2.1 Самостоятельные занятия (4ч)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)**

#### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

##### **Движения и передвижения строем (5ч)**

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.

Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям,

по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны

руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

##### **Акробатика (6ч)**

Группировка.

Перекуты в группировке.

Перекуты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

##### **Снарядная гимнастика (7ч)**

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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

### **Прикладная гимнастика (9ч )**

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговая подготовка (14ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

### **Прыжковая подготовка (7ч)**

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

## **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)**

### **Подвижные игры (12ч)**

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши», «Подними платок».

### **Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)**

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## **2 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

## **1.1 Физическая культура**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

## **1.2 Из истории физической культуры**

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

## **1.3 Физические упражнения.**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

### **2.1 Самостоятельные занятия.**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

### **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)**

#### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

##### **Движения и передвижения строем (3ч)**

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

##### **Акробатика (9ч)**

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### **Снарядная гимнастика (8ч)**

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

### **Прикладная гимнастика (7ч)**

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

### **3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговая подготовка (14ч)**

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое

место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

### **Прыжковая подготовка (7ч)**

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)**

### **Подвижные игры (12ч)**

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».

### **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)**

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## **3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

#### **1.1 Физическая культура.**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

#### **1.2 Из истории физической культуры**

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

#### **1.3 Физические упражнения**

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Правила составления

комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

### **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

### **2.3 Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)**

#### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

##### **Акробатика (9ч)**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

##### **Снарядная гимнастика (11ч)**

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.



Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### **Прикладная гимнастика (7ч)**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### **3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговая подготовка (14ч)**

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

#### **Прыжковая подготовка (7ч)**

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

### **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)**

#### **Подвижные игры (8ч)**

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», Эстафеты. Салки, «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

#### **Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### **Подвижные игры на основе футбола (6 ч)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### **4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

## **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

### **1.1 Физическая культура.**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

### **1.2 Из истории физической культуры**

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **1.3 Физические упражнения**

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

### **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

### **2.3 Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)**

### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

#### **Акробатика (9ч)**

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### **Снарядная гимнастика (11ч)**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

#### **Прикладная гимнастика (7ч)**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнёра в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### **3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговая подготовка (14ч)**

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).  
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  
Бег с заданным темпом и скоростью.  
Бег на скорость в заданном коридоре.  
Бег на скорость (30 м), (60 м).  
Старты из различных и. п.  
Встречная эстафета.  
Круговая эстафета.  
Кросс (1 км) по пересеченной местности.  
Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

### **Прыжковая подготовка (7ч)**

Прыжки в длину по заданным ориентирам.  
Прыжок в длину с места.  
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  
Многоскоки.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Тройной прыжок с места.  
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  
Бросок мяча в горизонтальную цель.  
Бросок мяча на дальность. Игра  
Бросок набивного мяча.  
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)**

#### **Подвижные игры (8ч)**

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Салки.  
Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя».

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### **Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)**

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### **Подвижные игры на основе футбола (6 ч)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

**4. Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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



**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс – 99 ч**

Разделы программы	Темы, основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>5ч</b>		
	<b>Физическая культура</b>	<b>2</b>		
	Урок – игра. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.	1	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	2,6
	Урок – экскурсия. Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	1		6,7

	человека.			
	<b>Из истории физической культуры</b>	<b>1</b>		
	Урок – конкурс. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	2,6,7
	<b>Физические упражнения.</b>	<b>2</b>		
	Урок – игра. Физические упражнения, их влияние на организм.	1	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	4, 6
	Урок – экскурсия. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.	1	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	4,6
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>4ч</b>		
	<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>4</b>		
	Урок – конкурс. Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	6
	Урок – игра. Подбор упражнений для	1	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их	4, 6

	физкультминуток и физкультпауз.		цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
	Урок – экскурсия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		5
	Урок – конкурс. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	1		5, 6
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>90ч</b>		4, 6
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>		
	Урок – игра. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	6
	Урок – экскурсия. Комплексы упражнений на	1	<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и	4, 6

	развитие физических качеств.		гимнастики для глаз	
	Урок – игра. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		6, 7
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>87</b>		6
	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	27		5
	<i>Движения и передвижения строем</i>	5		
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.	1		5
	Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	1, 6
	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.	1		1, 6
	Развитие координационных	1		1, 6

	способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно».			
	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»	1		1,5
	<b>Акробатика</b>	<b>6</b>		1, 5, 6
	Группировка. Игра «Совушка».	1	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	1,5, 6
	Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1, 5, 6
	Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Игра «Пройти бесшумно»	1		1, 6
	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	1		1, 6
	Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	1		1, 5, 6
	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических	1		1,5

	снарядов			
	<b>Снарядная гимнастика</b>	7		1, 6
	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	4, 6
	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Фигуры».	1		1,5
	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Западня».	1		1, 6
	С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Игра «Обезьянки».	1		1,6
	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	1		1, 5, 6
	Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой	1		1, 6

	перекладине перемах правой (левой) и обратно.			
	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.	1		1, 6, 7
	<b>Прикладная гимнастика</b>	<b>9</b>		1, 2, 6
	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	1, 2, 6
	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Три движения».	1		2, 6
	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор».	1		5
	Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Игра «Обезьянки».	1		1, 6, 7
	Подтягивание в висе на	1		1, 6

	низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение».		прикладной направленности	
	Вис согнув ноги, вис углом. Игра «Гномы, великаны».	1		1, 6, 7
	Поднимание прямых ног в вися. Игра «Передай мяч».	1		1, 6, 8
	Подтягивание в вися на высокой перекладине. Игра «Охотники и утки».	1		1, 6, 8
	Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		1, 6
	<b><u>Легкая атлетика</u></b>	<b>27</b>		1, 5, 6, 8
	<b><u>Беговая подготовка</u></b>	<b>14</b>		
	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении	5
	Обычный бег. Бег с ускорением.	1		1, 6
	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1		1, 6
	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		1, 6, 7, 8
	Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.	1		1, 6
	Понятие «короткая	1		1, 5, 6



	дистанция». Подвижная игра «Два мороза».		беговых упражнений.	
	Развитие скоростных качеств, выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		1, 6
	Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		1, 6
	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1		1, 6
	Смешанное передвижение до 1 км. Подвижная игра «День и ночь».	1		1, 6
	Равномерный, медленный бег до 8 мин. Подвижная игра «Совушка».	1		1, 6
	6-минутный бег. Подвижная игра «Волк во рву».	1		1, 6
	Игры и эстафеты с бегом на местности. Подвижная игра «Планеты».	1		1, 6, 8
	Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний».	1		1, 6
	<b>Прыжковая</b>	<b>7</b>		

	<i>подготовка</i>			
	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	1, 6, 8
	Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		1, 6
	Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.	1		1, 6, 8
	Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	1		1, 6
	Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1		1, 6, 7
	Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1, 6
	Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.	1		1, 6
	<b>Броски большого, метания малого мяча</b>	<b>6</b>		1, 6
	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.	1	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «К	1		1, 6

	своим флажкам».		<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1, 2, 6, 7
	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1, 6
	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Разгрузи арбузы».	1		1, 6
	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1, 6
	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b>	<b>33</b>		1, 2, 6, 7
	<b><u>Подвижные игры</u></b>	<b>12</b>		
	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!».	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых</p>	1, 6, 8
	Эстафеты, подвижные игры «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		1, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше	1		1, 6, 8

	бросит», «Волк во рву».		<p>действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>	
	Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		1, 2, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Точный расчет», «Удочка», «Компас».	1		1, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод».	1		1, 6, 7, 8
	Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам».	1		1, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	1		1, 5, 6
	Эстафеты, подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1		1, 6, 8
	Эстафеты, подвижные игры «Птица в клетке», «Салки», «У	1		1, 6, 8

	медведя во бору».			
	Эстафеты, подвижные игры «Ёжик и мыши», «Подними платок».	1		1, 6, 7
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>21</b>		1, 6, 8
	Бросок мяча снизу на месте.	1	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
	Бросок мяча снизу на месте.	1		1, 6
	Ловля мяча на месте.	1		1, 6
	Ловля мяча на месте.	1		1, 6
	Передача мяча снизу на месте.	1		1, 6
	Передача мяча снизу на месте.	1		1, 6
	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1, 6
	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1, 6
	Ведение мяча на месте.	1		
	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись».	1		1, 6

	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		1, 6
	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6

Разделы программы	Темы, основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>5ч</b>		
	<b>Физическая культура</b>	<b>2</b>		
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.	2,6
	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.	1	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	6,7
	<b>Из истории физической культуры</b>	<b>1</b>		
	Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	2,6,7
	<b>Физические упражнения.</b>	<b>2</b>		
	Характеристика основных	1	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие	4, 6

	физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		4,6
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>4ч</b>		
	<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>2</b>		
	Закаливание и правила проведения. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	6
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	4, 6
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b>	<b>2</b>		



	Измерение длины и массы тела.	1		5, 6
	Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	4, 6
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>93ч</b>		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>		
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4, 6
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	6, 7
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		6
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>90</b>		
	<u><b>Гимнастика с основами акробатики</b></u>	<b>27</b>		

	<i>Движения и передвижения строем</i>	3		
	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1, 6
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры»	1		1, 6
	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».	1		1, 6
	<i>Акробатика</i>	9		
	Группировка. Игра «Пройти бесшумно» Название основных гимнастических снарядов.	1	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении	1, 5, 6
	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	1		1,5, 6
	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	1		1, 5, 6

	Сед руки в стороны. Игра «Фигуры»	1	акробатических упражнений.	1, 6
	Упор присев - упор лежа - упор присев. Игра «Фигуры»	1		1, 6
	Стойка на лопатках. Игра «Светофор»	1		1, 5, 6
	Кувырок вперед и в сторону. Игра «Светофор»	1		
	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1		1, 6
	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игра «Запрещенное движение».	1		4, 6
	<b>Снарядная гимнастика</b>	8		
	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Слушай сигнал»	1	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	1, 6
	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Слушай сигнал»	1		1,6

	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		1, 5, 6
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Игра «Кто приходил?»	1		1, 6
	Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Игра «Парашютист»	1		1, 6, 7
	Лазание по канату. Игра «Кто приходил?», «Тише едешь – дальше будешь»	1		1, 2, 6
	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1		1, 2, 6
	Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув	1		2, 6

	ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Обезьянки».			
	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b>	<b>7</b>		
	Прыжки со скакалкой. Игра «Иголочка и ниточка»	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	1, 6, 7
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?»	1		1, 6
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игры «Слушай сигнал», «Невод»	1		1, 6, 7
	Перешагивание через набивные мячи. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		1, 6, 8

	Перелезание через коня, бревно. Игры «Обезьянки», «Запрещённое движение»	1		1, 6, 8
	Подтягивание в висе на высокой перекладине. Игра «Передай мяч»	1		1, 6
	Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».	1		1, 5, 6, 8
	<b><u>Легкая атлетика</u></b>	<b>27</b>		
	<b><i>Беговая подготовка</i></b>	<b>14</b>		
	Равномерный медленный бег 8 мин. Эстафеты.	1	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	1, 6
	Равномерный медленный бег 8 мин. Игры «Пятнашки», «Пустое место»	1		1, 6
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игры «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки»	1		1, 6, 7, 8
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Эстафеты.	1		1, 6
	Бег в заданном	1		1, 5, 6

	коридоре. Игры «День и ночь», «Команда быстроногих»			
	Бег с ускорением (30 м). Игры «Вызов номеров», «Пустое место»	1		1, 6
	Бег (60 м). Эстафеты.	1		1, 6
	Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	1		1, 6
	Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Игры «Волк во рву», «Мяч соседу»	1		1, 6
	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игры «Волк во рву», «Мяч соседу»	1		1, 6
	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Эстафеты.	1		1, 6
	Бег. Преодоление малых препятствий. Игры «Воробьи, вороны», «Мышеловка».	1		1, 6, 8
	Бег 1 км без учета времени.	1		1, 6
	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1		1, 6, 8

	Игры «Мышеловка», «Третий лишний».			
	<b>Прыжковая подготовка</b>	7		
	Прыжки с поворотом на 90 и 180°. Игра «К своим флажкам»	1	<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	1, 6
	Прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1, 6, 8
	Прыжок на месте и с продвижением. Игра «Волк во рву»	1		1, 6
	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Игра «Удочка»	1		1, 6, 7
	Прыжок с высоты (до 40 см). Эстафеты.	1		1, 6
	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка».	1		1, 6
	Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты.	1		1, 6
	<b>Броски большого, метания малого мяча</b>	6		
	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты.	1	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при</p>	1, 6



	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	<p>выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	1, 2, 6, 7
	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты.	1		1, 6
	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		1, 6
	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1		1, 6
	Метание набивного мяча. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»	1		1, 2, 6, 7
	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b>	<b>36</b>		
	<b><u>Подвижные игры</u></b>	<b>12</b>		
	ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим флажкам»	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	1, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игры «Два мороза», «У медведя во бору»	1		1, 6, 8

	ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>	1, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Гуси-лебеди», Салки.	1		1, 2, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Ёжик и мыши»	1		1, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картошки»	1		1, 6, 7, 8
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыжки по полоскам»	1		1, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Попади в мяч», «Точный расчет»	1		1, 5, 6
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Веровочка под ногами», «Лисы и куры»	1		1, 6, 8
	ОРУ. Эстафеты. Игры «Вызов номера», «Зайцы в огороде»	1		1, 6, 8
	ОРУ. Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены»	1		1, 6, 7
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки»	1		1, 6, 8

	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>24</b>		
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты.	1	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1, 6
	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал - садись»	1		1, 6
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч»	1		1, 6
	Ведение мяча на месте. Игра «Передал - садись»	1		1, 6
	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		1, 6
	Специальное передвижение без мяча. Игра «Мяч - среднему»	1		1, 6
	Специальное передвижение без мяча. Эстафеты.	1		1, 6
	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу»	1		
	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину»	1		1, 6
	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1		1, 6

	Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Игра «Попади в обруч»	1		1, 6
	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		1, 6
	Броски в цель. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись»	1		1, 6
	Ведение на месте правой рукой. Игра «Мяч - среднему»	1		1, 6
	Ведение на месте правой рукой. Игры «Мяч соседу», «Мяч в корзину»	1		1, 6
	Ведение на месте левой рукой. Игры «Гонка мячей по кругу».	1		1, 6
	Ведение на месте левой рукой. Эстафеты.	1		1, 6
	Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты.	1		1, 6
	Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты.	1		1, 6
	Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему». Эстафеты.	1		1, 6
	Игры «Мяч соседу», «Мяч в корзину».	1		1, 6

	Эстафеты.			
	Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6

3 класс – 102 часа

Разделы программы	Темы, основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>4ч</b>		
	<b>Физическая культура</b>	<b>1</b>		
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	1, 6
	<b>Из истории</b>	<b>2</b>		

	<b>физической культуры</b>			
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1		1, 2, 3, 4, 6
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	1, 2, 3, 4, 5, 6
	<b>Физические упражнения.</b>	<b>1</b>		
	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических	1	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	1, 6

	качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.			
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>5ч</b>		
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>		
	Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС.	1	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1, 5, 6
	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	1, 5, 6
	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	<b>3</b>		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<b>1</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Активно <b>включаться</b> в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	1, 6

	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	1	ности, взаимопомощи и сопереживания	1, 6, 8
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		1, 6
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>93ч</b>		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>		
	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	1, 6
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	1, 6
	Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1, 5, 6



	Спортивно-оздоровительная деятельность	90		
	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	27		
	<u>Акробатика</u>	9		
	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	1, 6
	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		1, 6
	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		1, 6
	Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.	1		1, 6
	Стойка на лопатках. Игра «Западня».	1		1, 6
	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Что изменилось?».	1		1, 6
	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед	1		1, 6

	в упор присев. Игра «Запрещенное движение».			
	Мост из положения лежа на спине. Игра «Светофор».	1		1, 5, 6
	Комбинация из разученных элементов. Игра «Космонавты».	1		1, 5, 6, 7
	<b>Снарядная гимнастика</b>	<b>11</b>		
	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	1, 6
	Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1		1, 6
	Подтягивания в висе. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1, 2, 6
	Вис на согнутых	1		1, 5, 6, 7

	руках. Подвижная игра «Космонавты».			
	Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1		1, 6
	Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».	1		1, 2, 6
	Соскок с опорой. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		1, 5, 6, 7
	Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Подвижная игра «Не ошибись!».	1		1, 6
	Лазание по канату. Подвижная игра «Ниточка- иглолочка».	1		1, 6, 7
	Перелезание через коня. Подвижная игра «Фигуры».	1		1, 6
	Опорный прыжок с	1		1, 6, 8

	разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижная игра «Обезьянки».			
	<b>Прикладная гимнастика</b>	<b>7</b>		
	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	1, 6
	Прыжки группами на длинной скакалке.	1		1, 6
	Перелезание через гимнастического коня.	1		1, 6
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1		1, 6
	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «Аисты».	1		1, 6, 8
	Переноска партнера в парах. Игра «Медсанбат».	1		1, 2, 5, 6, 7
	Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая	1		1, 2, 6, 8

	игра «Мы туристы».			
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>27</b>		
	<b><i>Беговая подготовка</i></b>	<b>14</b>		
	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место».	1	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	1, 5, 6
	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	1		1, 6, 8
	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игра «Смена сторон».	1		1, 5, 6
	Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих».	1		1, 6
	Преодоление препятствий в беге. Игра «Гуси-лебеди».	1		1, 6
	Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Игра «Салки».	1		1, 2, 6
	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	1		1, 6, 7, 8
	Челночный бег. Игра «Эстафета	1		1, 6, 8

	зверей».			
	Встречная эстафета. Игра «Перебежка с выручкой».	1		1, 6
	Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Вызов номеров».	1		1, 6
	Кросс (1 км). Игра «Третий лишний».	1		1, 6
	Выявление работающих групп мышц. Игра «Линейная эстафета».	1		1, 6
	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Игра «Попади в мяч».	1		1, 6
	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Передал-садись».	1		1, 6
	<b>Прыжковая подготовка</b>	<b>7</b>		
	Прыжок в длину с места.	1	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	1, 6
	Прыжок с высоты 60 см.	1		1, 5, 6
	Прыжок в длину с короткого разбега.	1		1, 6
	Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Игра «Гуси-лебеди».	1		1, 2, 6

	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Лиса и куры».	1	прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	1, 6
	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1, 6
	Правила соревнований в беге, прыжках.	1		1, 6
	<b>Броски большого, метания малого мяча</b>	<b>6</b>		
	Метание в цель с 4-5 м.	1	<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	1, 6
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1, 6
	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1, 6
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подвижная игра «Дальние броски».	1		1, 5, 6
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1, 6

	Подвижная игра «Зайцы в огороде».			
	Правила соревнований в метании.	1		1, 6
	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b>	<b>36</b>		
	<b><u>Подвижные игры</u></b>	<b>8</b>		
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>	1, 6
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1		1, 6
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1		1, 2, 6, 7
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву».	1		1, 6
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1		1, 6



	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Салки», «Запрещённое движение», «Невод».	1		1, 6
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	1		1, 6, 7
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>11</b>		
	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	1, 6
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал - садись».	1		1, 6
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Игра «Мяч - среднему».	1		1, 6
	Ловля и передача мяча на месте в	1		1, 6

	треугольниках, в квадратах, в круге. Игра «Борьба за мяч».		деятельности.	
	Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1, 6
	Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Игра «Обгони мяч».	1		1, 6
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка».	1		1, 6
	Броски в цель (щит). Игра «Мяч - ловцу».	1		1, 6
	Броски в цель (щит). Игра «Не дай мяч водящему».	1		1, 6
	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	<b>11</b>		
	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка	1	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	1, 6

	скачком после ходьбы и бега.		<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	1		1, 6
	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	1		1, 6
	Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах.	1		1, 6
	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1		1, 6
	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1		1, 6
	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1		1,6
	Передачи с набрасыванием партнера через	1		1, 6

	сетку.			
	Многократные передачи в стену. Игра «Пионербол».	1		1, 6
	Передачи в парах через сетку. Игра «Мяч в воздухе».	1		1, 6
	Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Передал-садись».	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе футбола</b>	<b>6</b>		
	Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1		1, 6
	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1, 6
	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1		1, 6
	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1, 6
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.	1		1, 2, 6
	Игра Мини-футбол.	1		

Разделы программы	Темы, основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>4ч</b>		
	<b>Физическая культура</b>	<b>1</b>		
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	1, 6
	<b>Из истории физической культуры</b>	<b>2</b>		
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Современное олимпийское движение. Влияние	1		1, 2, 3, 4, 6

	современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.			
	<b>Физические упражнения.</b>	<b>1</b>		
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	1, 5, 6
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>5ч</b>		
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>		

	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	1	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования</p>	1, 5, 6
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	<p>правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	1, 5, 6
	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	<b>3</b>		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<b>1</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	1, 4, 6
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	<b>1</b>	<p>Активно <b>включаться</b> в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	1, 6, 8
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<b>1</b>		1, 6
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>93ч</b>		
	<b>Физкультурно-оздоровительная</b>	<b>3</b>		

	<b>деятельность</b>			
	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	1, 6
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1, 6
	Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		1, 6
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>90</b>		
	<u><b>Гимнастика с основами акробатики</b></u>	<b>27</b>		
	<u><b>Акробатика</b></u>	<b>9</b>		
	Перекаты в группировке.	1	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	1, 6
	Кувырок вперед.	1		1, 6



	2-3 кувырка вперед слитно.	1	<p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	1, 6
	Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	1		1, 6
	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Точный поворот».	1		1, 6
	Мост из положения лежа. Игра «Запрещенное движение».	1		1, 6
	Кувырок назад. Игра «Быстро по местам».	1		1, 6
	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Ползуны».	1		1, 5, 6
	Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Западня».	1		1, 6
	<b>Снарядная гимнастика</b>	<b>II</b>		
	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>	1, 6
	Вис прогнувшись, поднимание ног в	1		1, 6

	висе.		<p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	
	Подтягивания в висе.	1		1, 6
	Лазание по канату в три приема. Игра «Посадка картофеля».	1		1, 5, 6, 7, 8
	Перелезание через препятствие. Игра «Не ошибись!».	1		1, 6
	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Три движения».	1		1, 6
	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		1, 6
	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Игра «Лисы и куры».	1		1, 6
	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Веревочка под ногами».	1		1, 6
	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.	1		1, 6

	Игра «Обезьянки».			
	Комбинация на бревне. Эстафеты. Игра «Ниточка-иглочка».	1		1, 6, 7
	<b>Прикладная гимнастика</b>	<b>7</b>		
	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	1, 6
	Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах.	1		1, 6
	Прыжки группами на длинной скакалке.	1		1, 6
	Перелезание через гимнастического коня. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		1, 5, 6, 8
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1		1, 6, 8
	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с	1		1, 6

	опорой на руки. Игра «Резиночка».			
	Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Медсанбат».	1		1, 2, 5, 6, 7
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>27</b>		
	<b><i>Беговая подготовка</i></b>	<b>14</b>		
	Равномерный медленный бег 3мин.	1	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	1, 6
	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		1, 5, 6
	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Смена сторон».	1		1, 6
	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Кот и мыши».	1		1, 6
	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Невод».	1		1, 6
	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Салки на марше».	1		1, 6
	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Охотники и зайцы».	1		1, 6, 7

	Бег на скорость (30 м), (60 м). Игра «Наступление».	1		1, 6
	Старты из различных и. п. Игра «Конники-спортсмены».	1		1, 6, 7
	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		1, 6
	Встречная эстафета. Игра «День и ночь».	1		1, 6
	Круговая эстафета. Игра «На буксире».	1		1, 6
	Круговая эстафета. Игра «Через кочки и пенечки».	1		1, 6
	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1		1, 6
	<b>Прыжковая подготовка</b>	<b>7</b>		
	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	1, 6
	Прыжок в длину с места.	1		1, 6
	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		1, 6
	Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде».	1		1, 6
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1		1, 6

	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		1, 6
	Тройной прыжок с места. Игра «Прыжок за прыжком».	1		1, 6
	<b>Броски большого, метания малого мяча</b>	<b>6</b>		
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча и координации при выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	1, 6
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1		1, 6
	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний».	1		1, 6
	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».	1		1, 6, 7
	Бросок мяча на дальность. Игра «Прыжок за	1		1, 6

	прыжком».			
	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1		1, 6
	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b>	<b>36</b>		
	<b><u>Подвижные игры</u></b>	<b>8</b>		
	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам».	1	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>	1, 2, 6, 7
	Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка».	1		1, 6
	Игры «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей».	1		1, 6
	Игры «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Салки».	1		1,6, 7
	Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний».	1		1, 6
	Эстафеты с предметами «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч».	1		1, 6

	Эстафеты с предметами «Перестрелка», «Запрещённое движение».	1		1, 6
	Эстафеты с предметами «Невод», «Обруч на себя».	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>11</b>		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1, 6
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		1, 6
	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1		1, 6
	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1		1, 6
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		1, 6
	Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1, 6



	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Подвижная цель».	1		1, 6
	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Овладей мячом».	1		1, 6
	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Снайперы».	1		1, 2, 6, 7
	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Перестрелка».	1		1, 6
	Игра в мини-баскетбол.	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	<b>11</b>		
	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.	1	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1, 6
	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и	1	<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	1, 6

	ловля его в положении «сверху».		деятельности.	
	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах.	1		1, 6
	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1		1, 6
	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1		1, 6
	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1		1, 6
	Нижняя прямая подача в стену.	1		1, 6
	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра «Пионербол».	1		1, 5, 6
	Передачи в парах через сетку. Игра «Мяч в воздухе».	1		1, 6
	Упражнения в	1		1, 6

	перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра «Передал-садись».			
	Игра мини-волейбол.	1		1, 6
	<b>Подвижные игры на основе футбола</b>	<b>6</b>		
	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.	1		1, 6
	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1, 6
	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег.	1		1, 6
	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		1, 6
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.	1		1, 6
	Игра Мини-футбол.	1		1, 6

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и — формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей начальных классов  
МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова  
от 27 августа 2021 года № 1

\_\_\_\_\_ Письменная О. Ю.  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Бондарева С.И.  
подпись Ф.И.О.  
28 августа 2021 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023