

Краснодарский край Успенский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3
имени Н.А.Матвиенко п. Мичуринский муниципального образования Успенский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов 405 часов

Учителя Подзвездова Наталья Викторовна
Урамян Юлия Вячеславовна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576)
- ООП НОО МБОУСОШ№3 имени Н.А.Матвиенко муниципального образования Успенский район

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

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.

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).

Предметные результаты на уровне начального общего образования

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

2 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности. (см. табл.).

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

4 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности на ниже приведенных результатах, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук, в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
				Для мальчиков			Для девочек		

1	Скорость	Бег 30м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координация	Челночный бег 3x10м	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивание из виса (мальчики),	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
 - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
 - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-4 класс

- Знания о физической культуре – (теоретическая часть в процессе урока)

Физическая культура. Когда и как возникла физическая культура и спорт. 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Как и когда возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры.

Что такое физическая культура.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

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

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

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.

Лёгкая 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.

Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения, медленный бег, продолжительный бег.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча; подвижные игры на материале гандбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

1 класс (99 часов)

Теоретическая часть (в процессе урока). Как и когда возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики - 17 часов

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Игра «Перестрелка».

Построение в колон по одному. Игра: «Пройти бесшумно»

ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке лёжа на спине. Игра.

ОРУ. Построение в круг. Группировка. Игра «Перестрелка».

Что такое физическая культура. ОРУ. Овладение навыками построения. Группировка. Игра: «Космонавты».

Перестроение по звеньям. ОРУ Стойка на носках, на скамейке. Игра «Змейка».

Перестроение по заранее установленным местам. ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Змейка».

Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ Стойка на носках на одной ноге. Игра «Не ошибись!».

Освоение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».

ОРУ Перешагивание через мячи. Игра «Западня».

ОРУ. Ходьба по скамейке. Игра «Западня»

ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».

ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Перестрелка».

ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке. Игра «Фигуры».

ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор».

ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке стоя на коленях. Игра «Три движения».

Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ. Игра «Снайпер».

Легкая атлетика – 21 час

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. П/и «Два мороза».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ходьба на носках. Обычный бег. П/и «Вызов номера».

Ходьба на пятках. Бег с ускорением 30 м. П/и «Гуси-лебеди».

Как и когда возникли физическая культура и спорт. Ходьба. Обычный бег. Бег 60 м. П/и «Гуси-лебеди».

ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера».

ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте. П/и «Зайцы в огороде».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Обучение метания малого мяча. П/и «К своим флажкам»

ОРУ. Метание малого мяча в цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Сочетание видов ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.

Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления. ОРУ. П/и «Воробьи, вороны».

ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.

ОРУ. Бег из разных положений. Бег 60 м. П/и «День и ночь».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты

ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение метания малого мяча. Игра.

ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Снайпер».
ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафеты.
ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Снайпер».
ОРУ. Метание малого мяча по сигналу. Игра «Перестрелка».
ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер».

Кроссовая подготовка – 21 час

Инструктаж по ТБ. На уроках кроссовой подготовки. Бег до 2 мин., чередуя с ходьбой П/и «День, ночь».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 2 мин. П/и.

Равномерный бег до 3 мин. чередуя с ходьбой Упр. на гибкость. Игра: «Белые медведи».

Бег 3 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.

Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны».

Бег 4 мин. Упр. на гибкость. Игра: Белые медведи.

Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на гибкость. Игра «Волк и зайцы».

Бег 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.

Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Перестрелка».

Бег 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».

Контрольный урок. Бег 6 мин. Упр. на вост. дыхания. Игра «Воробьи и вороны».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой П/и.

Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 4 мин. П/и.

ОРУ. Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Октябрята».

ОРУ. Бег 5 мин. упр. На гибкость. Игра.

ОРУ. Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Снайпер».

ОРУ. Бег 6 мин. Игра.

ОРУ. Бег до 7 мин. чередуя с ходьбой. Игра

ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».

Равномерный бег. ОРУ. упр. на пресс Игра.

ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».

Подвижные и спортивные игры – 40

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Инструктаж по ТБ на уроках п/и. ОРУ. Игра.

Современные Олимпийские игры. ОРУ. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.

ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты.

ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты.

ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Класс смирно!». Эстафеты.

ОРУ. Игра: «Метко в цель». Эстафеты.

Упражнения с элементами футбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры в футбол. П/и «Пятнашки».

Удар по неподвижному мячу. П/и «К своим флажкам».

Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».

Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».

Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Пятнашки».

Упражнения с элементами баскетбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча».

Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Ведение мяча правой рукой. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча левой рукой. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. П/и «Пятнашки».

Броски мяча двумя руками от груди. П/и «Метко в цель».

Упражнения с элементами волейбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей».

Подбрасывание мяча. П/и «У кого меньше мячей».

Подбрасывание и ловля мяча. Игра.

Подбрасывание мяча в сетку. Игра.

Ловля мяча после отскока. Игра «Снайпер».

Передача мяча в парах. Игра «Снайпер».

Упражнения с элементами гандбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».

Ведение мяча. П/и «Пятнашки».

Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча с места в цель с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».

Броски мяча в цель с 3-4 метров, в движении. П/и «метко в цель».

Упражнения на развитие координации, быстроты, ловкости, силы

ОРУ. Эстафеты. Игра через кочки и пенечки.

ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».
ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк во рву».
ОРУ. Игра «Снайпер». Эстафеты.
ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч капитану».
ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.
ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».
ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка».
ОРУ. Игра Зайцы в огороде Эстафеты.
ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры».
ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Эстафеты.

2 класс (102 часа)

Теоретическая часть (в процессе урока). Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена.

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Построение в колонну. Игра снайпер.
ОРУ с мячами. Кувырок вперед, группировка. Игра: Пройти бесшумно.
ОРУ с мячами. Кувырок вперед, группировка. Игра: «Перестрелка».
Построение в шеренгу. ОРУ с обручем. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра.
ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Перестрелка».
ОРУ. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Игра «Снайпер».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Змейка».
ОРУ. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».
ОРУ. Размыкание и смыкание. Стойка на носках на одной ноге Игра «Не ошибись!».
Строевые приемы на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».
Личная гигиена. Перешагивание через мячи. ОРУ. П/и «Западня».
ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Западня».
ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».
ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Перестрелка».

ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Три движения». Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Снайпер».

Легкая атлетика - 21 час

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. медленный бег. П/и «Лисы и куры».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Вызов номера».

Твой организм. Бег с изменением направления. П/и «Гуси-лебеди».

ОРУ. Бег 30 м. П/и «Гуси-лебеди».

Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия. П/и «перестрелка».

ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. П/и «Зайцы в огороде».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с 2-3 м. П/и «К своим флажкам».

ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Сочетание ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.

Бег с изменением направления. П/и «Воробьи вороны».

ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.

ОРУ. Бег из различных положений. Бег 60 м. П/и: «День и ночь».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок двумя ногами с места. Эстафеты.

ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение метания малого мяча на. Игра «Лапта».

ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

ОРУ. Старты из различных исходных положений. Игра «Снайпер».

ОРУ. Старты по сигналу. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Бег с высокого старта 20-30 м. Игра «Лапта».

Кроссовая подготовка – 21 час

Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, СБУ. Бег до 3 мин. П/и «День, ночь».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 3 мин. П/и.

Бег до 4 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».

Сердце и кровеносные сосуды. СБУ. Бег 4 мин. Упр. на восстановление. Игра.
СБУ. Бег до 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны».
Бег 5 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».
Бег до 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».
Бег 6 мин. Упр. на восстановление. Игра.
Бег до 7 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».
Бег 7 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».
Контрольный урок. Бег 7 мин. ОРУ, Игра «Воробьи и вороны».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.
ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.
ОРУ. Равномерный бег 4 мин. П/и «Октябрята».
ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Игра.
ОРУ. Равномерный бег 5 мин. П/и «Снайпер».
ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Игра.
ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Игра.
ОРУ. Равномерный бег 7 мин. П/и «Снайпер».
ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Игра.
Контрольный урок. ОРУ. Бег 8 мин. П/и «Снайпер».

Подвижные и спортивные игры – 42 часа

Инструктаж по ТБ на уроках п/и. ОРУ. Эстафеты. Игра.
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Эстафеты. Игра «Класс, смирно!».
ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим флажкам».
ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи».
ОРУ. Эстафеты. Игры «Метко в цель», «Класс смирно!».
ОРУ. Эстафеты. Игра «Метко в цель».

Упражнения с элементами футбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры футбол. П/и «Пятнашки».
Удар по мячу в движении. П/и «К своим флажкам».
Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».
Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».
Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Пятнашки».

Упражнения с элементами баскетбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча».

Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Ведение мяча правой рукой на месте. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча левой рукой на месте. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении. П/и «Пятнашки».

Броски мяча в корзину. П/и «Метко в цель».

Закрепление изученных элементов. Эстафеты с мячами.

Упражнения с элементами волейбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей».

Удары мяча об пол. П/и «У кого меньше мячей».

Органы чувств. Подбрасывание и ловля мяча. Игра пионербол.

Подача мяча. Игра пионербол.

Передача мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.

Передача мяча двумя руками снизу. Игра пионербол.

Закрепление изученных элементов. Игра пионербол.

Упражнения с элементами гандбола

Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».

Ведение мяча. П/и «Пятнашки».

Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча с места по воротам с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».

Броски мяча по воротам с 3-4 метров, в движении шагом. П/и «метко в цель».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

ОРУ. Эстафеты. Игры через кочки и пенечки, «Кто дальше бросит».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Волк во ров», «Посадка картошки».

ОРУ. Игры «Волк во ров», «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Мяч капитану».

ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Перестрелка».

ОРУ. Игра Зайцы в огороде. Эстафеты.

ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».
ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».

3 класс (102 часа)

Теоретическая часть (в процессе урока). Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.

Гимнастика с основами акробатики – 17 часов.

Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 1 – 2 кувырка вперёд. Игра.
ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.
Органы пищеварения. ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.
ОРУ. Мост, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.
ОРУ. Мост со страховкой и самостоятельно. Игра «Снайпер».
Строевые упражнения. ОРУ. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Перестрелка».
Строевые упр. Упр. на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.
Строевые упр. ОРУ, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Снайпер».
Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.
Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.
ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».
ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».
ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».
ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Снайпер».
Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.
Повороты на одной ноге и переход в упор стоя на одном колене. Игра «Перестрелка».
Лёгкая атлетика - 17 часов.
Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20-30 м. Встречная эстафета. Игра «Лапта».
СБУ. Бег на скорость (20 м.) Встречная эстафета. Игра «Лапта».
СБУ. Бег на скорость (30 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».

Закаливание. СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча на дальность. Игра «Займи пустое место».

Метание малого мяча в цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Лапта».

Метание малого мяча на дальность и на точность. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».

СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».

СБУ. Челночный бег 3x10м. Игра «Лапта».

СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Игра: «Лапта».

СБУ. Бег с низкого старта (20-30 м). Игра: «Лапта».

СБУ. Старты по сигналу (30-40 м). Игра: «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

Кроссовая подготовка - 19 часов.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 4 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 4 мин. ОРУ. Игра «Лапта».

Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».

Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. ОРУ. Игра «Лапта».

Бег 6 мин. Упр. На пресс. Игра «Лапта».

Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 7 мин. Упр. На пресс. Игра «Снайпер».

Бег до 8 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Перестрелка».

Бег 8 мин. Упр. на гибкость. Игра «Лапта».

Контрольный урок. Бег 8 мин. ОРУ. Игра: «Снайпер».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».

Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Мозг и нервная система. Бег 6 мин. ОРУ. Игра «Лапта».

Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Снайпер».

Бег 7 мин. упр. на пресс. Игра «Снайпер».

Бег до 8 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».

Контрольный урок. Бег 1000м Игра: «Лапта».

Подвижные и спортивные игры - 49 часов.

Игры с элементами гандбола

Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча по прямой. Игра «Вызов по номерам».

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Салки с мячом».

Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».

Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».

Броски по воротам с 2-3 м. в ходьбе. Игры метко в цель, мини гандбол.

Броски по воротам с 2-3 м. в медленном беге. Игра мини гандбол.

Игры с элементами баскетбола

Т.Б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с разворотом и сменой руки на месте. П/и «Салки с мячом».

Пища и питательные вещества. Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в мини баскетбол.

Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в парах в движении. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».

Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча в корзину с места справа. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения по центру. Игра в мини баскетбол.

4 класс (102 часа)

Теоретическая часть (в процессе урока). Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Гимнастика с основами акробатики - 17 часов.

Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 2 – 3 кувырка вперёд. Игра.

ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.

Вода и питьевой режим. ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.

ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.

ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайпер».

Строевые приёмы. ОРУ. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Снайпер».

Строевые приёмы. Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.

Строевые приёмы. ОРУ, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты.

Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Строевые приёмы. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.

ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».

ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».

ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок. Игра «Снайпер».

Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.

Повороты на одной ноге, ходьба на носках по гимнастической скамейке. Игра «Снайпер».

Лёгкая атлетика - 17 часов.

Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20 м. Встречная эстафета. Игра «Лапта».

Самоконтроль. СБУ. Бег на скорость (30 м.) Встречная эстафета. Игра «лапта».

СБУ. Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».

СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча на дальность. Игра «Третий лишний».

Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Лапта».

Метание малого мяча на точность. Игра «Третий лишний».

СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».

СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Челночный бег 3х10м. Игра «Лапта».
СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».
СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».
СБУ. Бег с низкого старта (30-40 м) Игра: «Лапта».
СБУ. Бег 60 м. Игра: «Лапта».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

Подвижные и спортивные игры - 49 часов.

Игры с элементами гандбола

Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».
Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Игра «Салки с мячом».
Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».
Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе. Игра «Метко в цель», мини гандбол.
Броски по воротам с 3-4 м. в движении. Игра мини гандбол.

Игры с элементами баскетбола

Т.Б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».

Спортивная одежда и обувь. Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу. Игра в мини баскетбол.

Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в парах в движении. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».

Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча в корзину с места справа. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.
 Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.
 Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.
 Броски мяча в корзину после ведения по центру. Игра в мини баскетбол.
 Т.Б. при проведении подвижных игр.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс (99 часов)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<p>Теоретическая часть урока. <u>Как и когда возникли физическая культура и спорт</u></p> <p><u>Современные Олимпийские игры.</u> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p> <p><u>Что такое физическая культура.</u> Физическая культура как система регулярных занятий физическими</p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её</p>

			<p>упражнениями, выполнение зака- ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп- лением здоровья (физического, соци- ального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со- циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци- ализации в обществ</p>		<p>компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	17	<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Игра «Перестрелка». Построение в колон по одному. Игра: «Пройти бесшумно» ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке лёжа на спине. Игра. ОРУ. Построение в круг. Группировка. Игра «Перестрелка». Что такое физическая культура. ОРУ. Овладение навыками построения. Группировка. Игра: «Космонавты». Перестроение по звеньям. ОРУ Стойка на носках, на скамейке. Игра «Змейка». Перестроение по заранее установленным местам. ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Змейка». Размыкание на вытянутые в стороны</p>	1 1 1 1 1 1 1 1	<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их тех- нику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

			<p>руки. ОРУ Стойка на носках на одной ноге. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Освоение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».</p> <p>ОРУ Перешагивание через мячи. Игра «Западня».</p> <p>ОРУ. Ходьба по скамейке. Игра «Западня»</p> <p>ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».</p> <p>ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Перестрелка».</p> <p>ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке. Игра «Фигуры».</p> <p>ОРУ в движении. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».</p> <p>ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке стоя на коленях. Игра «Три движения».</p> <p>Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ. Игра «Снайпер».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Анализируют их технику выполнения.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений и соблюдая правила безопасности.</p>
3	Лёгкая атлетика	21	<p>Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. П/и «Два мороза».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ходьба на носках. Обычный бег. П/и «Вызов номера».</p> <p>Ходьба на пятках. Бег с ускорением 30 м. П/и «Гуси-лебеди».</p> <p>Как и когда возникли физическая культура и спорт. Ходьба. Обычный бег. Бег 60 м. П/и «Гуси-лебеди».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне-</p>

		ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера».	1	ний в ходьбе.
		ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте. П/и «Зайцы в огороде».	1	Применяют вариативные
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.		упражнения в ходьбе для развития
		ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»	1	координационных способностей.
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.		Выбирают индивидуальный темп
		ОРУ. Обучение метания малого мяча. П/и «К своим флажкам»	1	ходьбы, контролируют его по
		ОРУ. Метание малого мяча в цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».	1	частоте сердечных сокращений.
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.		Выбирают индивидуальный темп
		Сочетание видов ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.	1	передвижения, контролируют темп
		Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления. ОРУ. П/и «Воробьи, вороны».	1	бега по частоте сердечных сокращений.
		ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в
		ОРУ. Бег из разных положений. Бег 60 м. П/и «День и ночь».	1	процессе освоения беговых и
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.		прыжковых упражнений, при этом
		Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты	1	соблюдают правила безопасности.
		ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты	1	Применяют прыжковые упражнения
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.		для развития скоростно-силовых и
		ОРУ. Освоение метания малого мяча.	1	координационных способностей.
		Игра.		Закрепляют в играх навыки
		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Снайпер».	1	прыжков и развивают скоростно-
		ОРУ. Метание малого мяча в	1	силовые и координационные
				способности.
				Описывают технику выполнения
				метательных упражнений,
				осваивают её самостоятельно,
				выявляют и устраняют характерные
				ошибки в процессе освоения.
				Усваивают правила соревнований в
				беге, прыжках и метаниях.
				Взаимодействуют со сверстниками
				и родителями в процессе

			<p>вертикальную цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Снайпер».</p> <p>ОРУ. Метание малого мяча по сигналу. Игра «Перестрелка».</p> <p>ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>
4	Кроссовая подготовка	21	<p>Инструктаж по ТБ. На уроках кроссовой подготовки. Бег до 2 мин., чередуя с ходьбой П/и «День, ночь».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 2 мин. П/и.</p> <p>Равномерный бег до 3 мин. чередуя с ходьбой Упр. на гибкость. Игра: «Белые медведи».</p> <p>Бег 3 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.</p> <p>Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны».</p> <p>Бег 4 мин. Упр. на гибкость. Игра: Белые медведи.</p> <p>Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на гибкость. Игра «Волк и зайцы».</p> <p>Бег 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.</p> <p>Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Перестрелка».</p> <p>Бег 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение.</p>

			<p>зайцы».</p> <p>Контрольный урок. Бег 6 мин. Упр. на вост. дыхания. Игра «Воробьи и вороны».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой П/и.</p> <p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 4 мин. П/и.</p> <p>ОРУ. Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Октябрята».</p> <p>ОРУ. Бег 5 мин. упр. На гибкость. Игра.</p> <p>ОРУ. Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Снайпер».</p> <p>ОРУ. Бег 6 мин. Игра.</p> <p>ОРУ. Бег до 7 мин. чередуя с ходьбой.</p> <p>Игра</p> <p>ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».</p> <p>Равномерный бег. ОРУ. упр. на пресс</p> <p>Игра.</p> <p>Контрольный урок. ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
5	Подвижные и спортивные игры	40	<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках п/и. ОРУ.</p> <p>Игра.</p> <p>Современные Олимпийские игры. ОРУ.</p> <p>Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игра «К своим флажкам»</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Класс смирно!». Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игра: «Метко в цель». Эстафеты.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

			<p><i>Упражнения с элементами футбола</i> Инструктаж по Т.Б. во время игры. 1 Правила игры в футбол. П/и «Пятнашки». 1 Удар по неподвижному мячу. П/и «К своим флажкам». 1 Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза». 1 Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам». 1 Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Пятнашки». 1 <i>Упражнения с элементами баскетбола</i> Инструктаж по Т.Б. во время игры. 1 Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча». 1 Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». 1 Ведение мяча правой рукой. П/и «мяч водящему». 1 Ведение мяча левой рукой. П/и «мяч водящему». 1 Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. П/и «Пятнашки». 1 Броски мяча двумя руками от груди. П/и «Метко в цель». 1 <i>Упражнения с элементами волейбола</i> Инструктаж по Т.Б. во время игры. 1 Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей». 1 Подбрасывание мяча. П/и «У кого меньше мячей». 1</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
--	--	--	--	--

		Подбрасывание и ловля мяча. Игра.	1	
		Подбрасывание мяча в сетку. Игра.	1	
		Ловля мяча после отскока. Игра «Снайпер».	1	
		Передача мяча в парах. Игра «Снайпер».	1	
		<i>Упражнения с элементами гандбола</i>		
		Инструктаж по Т.Б. во время игры.	1	
		Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».		
		Ведение мяча. П/и «Пятнашки».	1	
		Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
		Броски мяча с места в цель с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».	1	
		Броски мяча в цель с 3-4 метров, в движении. П/и «метко в цель».	1	
		<i>Упражнения на развитие координации, быстроты, ловкости, силы</i>		
		ОРУ. Эстафеты. Игра через кочки и пенечки.	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк во рву».	1	
		ОРУ. Игра «Снайпер». Эстафеты.	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч капитану».	1	
		ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка».	1	
		ОРУ. Игра Зайцы в огороде Эстафеты.	1	

			ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
			Эстафеты.		
			ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры».	1	
			ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры».	1	
			Эстафеты.		

2 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p>Теоретическая часть урока.</p> <p><u>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</u></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><u>Сердце и кровеносные сосуды.</u></p> <p>Работа сердечнососудистой системы во</p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и</p>

			<p>время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p><u>Органы чувств.</u> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.</p> <p><u>Личная гигиена.</u> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>	<p>урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p> <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Построение в колонну. Игра снайпер. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, группировка. Игра: Пройти бесшумно. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, группировка. Игра: «Перестрелка». Построение в шеренгу. ОРУ с обручем. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра. ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Перестрелка».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

		ОРУ. Из стойки на лопатках пережат в упор присев. Игра «Снайпер».	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Змейка».	1	
		ОРУ. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».	1	
		ОРУ. Размыкание и смыкание. Стойка на носках на одной ноге Игра «Не ошибись!».	1	
		Строевые приемы на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».	1	
		Личная гигиена. Перешагивание через мячи. ОРУ. П/и «Западня».	1	
		ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Западня».	1	
		ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».	1	
		ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Перестрелка».	1	
		ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	
		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Три движения».	1	
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Перестрелка».	1	
		ОРУ. Подтягивание на низкой	1	

			перекладине. Игра «Снайпер».		
3	Лёгкая атлетика	21	<p>Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. медленный бег. П/и «Лисы и куры».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Вызов номера».</p> <p>Твой организм. Бег с изменением направления. П/и «Гуси-лебеди».</p> <p>ОРУ. Бег 30 м. П/и «Гуси-лебеди».</p> <p>Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия. П/и «перестрелка».</p> <p>ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. П/и «Зайцы в огороде».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Лисы и куры»</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с 2-3 м. П/и «К своим флажкам».</p> <p>ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Сочетание ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.</p> <p>Бег с изменением направления. П/и «Воробьи вороны».</p> <p>ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

			<p>Эстафеты. ОРУ. Бег из различных положений. Бег 60 м. П/и: «День и ночь».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок двумя ногами с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты. Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение метания малого мяча на. Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ. Старты из различных исходных положений. Игра «Снайпер».</p> <p>ОРУ. Старты по сигналу. Игра «Перестрелка».</p> <p>ОРУ. Бег с высокого старта 20-30 м. Игра «Лапта».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
4	Кроссовая подготовка	21	<p>Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, СБУ. Бег до 3 мин. П/и «День, ночь».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 3 мин. П/и. Бег до 4 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».</p> <p>Сердце и кровеносные сосуды. СБУ. Бег 4 мин. Упр. на восстановление. Игра. СБУ. Бег до 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость.</p>

			вороны». Бег 5 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».	1	
			Бег до 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».	1	
			Бег 6 мин. Упр. на восстановление. Игра.	1	
			Бег до 7 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	
			Бег 7 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».	1	
			Контрольный урок. Бег 7 мин. ОРУ, Игра «Воробы и вороны».	1	
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.	1	
			ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.		
			ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.	1	
			ОРУ. Равномерный бег 4 мин. П/и	1	
			«Октябрята».		
			ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Игра.	1	
			ОРУ. Равномерный бег 5 мин. П/и	1	
			«Снайпер».		
			ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Игра.	1	
			ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Игра.	1	
			ОРУ. Равномерный бег 7 мин. П/и	1	
			«Снайпер».		
			ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Игра.	1	
			Контрольный урок. ОРУ. Бег 8 мин. П/и	1	
			«Снайпер».		
5	Подвижные и спортивные игры	42	Инструктаж по ТБ на уроках п/и. ОРУ. Эстафеты. Игра.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Эстафеты. Игра «Класс, смирно!».	1		
		ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим	1		

		<p>флажкам».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Метко в цель», «Класс смирно!».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игра «Метко в цель».</p> <p><i>Упражнения с элементами футбола</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б. во время игры.</p> <p>Правила игры футбол. П/и «Пятнашки».</p> <p>Удар по мячу в движении. П/и «К своим флажкам».</p> <p>Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».</p> <p>Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Пятнашки».</p> <p><i>Упражнения с элементами баскетбола</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б. во время игры.</p> <p>Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча».</p> <p>Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Ведение мяча правой рукой на месте. П/и «мяч водящему».</p> <p>Ведение мяча левой рукой на месте. П/и «мяч водящему».</p> <p>Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении. П/и «Пятнашки».</p> <p>Броски мяча в корзину. П/и «Метко в цель».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
--	--	--	---	---

		Закрепление изученных элементов. Эстафеты с мячами. <i>Упражнения с элементами волейбола</i>	1	
		Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей».	1	
		Удары мяча об пол. П/и «У кого меньше мячей».	1	
		Органы чувств. Подбрасывание и ловля мяча. Игра пионербол.	1	
		Подача мяча. Игра пионербол.	1	
		Передача мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.	1	
		Передача мяча двумя руками снизу. Игра пионербол.	1	
		Закрепление изученных элементов. Игра пионербол.	1	
		<i>Упражнения с элементами гандбола</i>		
		Инструктаж по Т.Б. во время игры. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».	1	
		Ведение мяча. П/и «Пятнашки».	1	
		Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
		Броски мяча с места по воротам с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».	1	
		Броски мяча по воротам с 3-4 метров, в движении шагом. П/и «метко в цель».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игры через кочки и	1	

		пенечки, «Кто дальше бросит».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Волк во ров», «Посадка картошки».	1	
		ОРУ. Игры «Волк во ров», «Снайпер».	1	
		Эстафеты.		
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Мяч капитану».	1	
		ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер».	1	
		Эстафеты.		
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	
		ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Перестрелка».	1	
		ОРУ. Игра Зайцы в огороде. Эстафеты.	1	
		ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
		Эстафеты.		
		ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	

3 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p>Теоретическая часть урока.</p> <p><u>Закаливание.</u></p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p> <p><u>Мозг и нервная система.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Получают представление о работе</p>

		<p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p><u>Органы дыхания.</u> Роль органов дыхания вовремя движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p> <p><u>Органы пищеварения.</u> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p><u>Пища и питательные вещества.</u> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p>	<p>процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p> <p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p>
--	--	---	---	--

					Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи,
2	Гимнастика с основами акробатики	17	<p>Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ Перекаты в группировке. Игра. Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 1 – 2 кувырка вперёд. Игра. ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.</p> <p>Органы пищеварения. ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост со страховкой и самостоятельно. Игра «Снайпер».</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Перестрелка».</p> <p>Строевые упр. Упр. на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.</p> <p>Строевые упр. ОРУ, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты. Игра «Снайпер».</p> <p>Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Подтягивания в висе. Эстафеты.</p> <p>ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».</p> <p>ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».</p> <p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы, описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

			<p>горку матов. Игра «Лисы и куры». ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Снайпер».</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.</p> <p>Повороты на одной ноге и переход в упор стоя на одном колене. Игра «Перестрелка».</p>	1 1 1	
3	Лёгкая атлетика	17	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20-30 м. Встречная эстафета. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег на скорость (20 м.) Встречная эстафета. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег на скорость (30 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».</p> <p>Закаливание. СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча на дальность. Игра «Займи пустое место».</p> <p>Метание малого мяча в цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Лапта».</p> <p>Метание малого мяча на дальность и на точность. Игра «Лапта».</p>	1 1 1 1 1 1 1 1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

			<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Челночный бег 3x10м. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Старты из различных исходных положений. Игра: «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег с низкого старта (20-30 м). Игра: «Лапта».</p> <p>СБУ. Старты по сигналу (30-40 м). Игра: «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей,</p> <p>контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
4	Кроссовая подготовка	19	<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 4 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».</p> <p>Бег 4 мин. ОРУ. Игра «Лапта».</p> <p>Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».</p> <p>Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».</p> <p>Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. ОРУ. Игра «Лапта».</p> <p>Бег 6 мин. Упр. На пресс. Игра «Лапта».</p> <p>Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость.</p>

			Бег 7 мин. Упр. На пресс. Игра «Снайпер».	1	
			Бег до 8 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Перестрелка».	1	
			Бег 8 мин. Упр. на гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Контрольный урок. Бег 8 мин. ОРУ. Игра: «Снайпер».	1	
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	
			Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	
			Мозг и нервная система. Бег 6 мин. ОРУ. Игра «Лапта».	1	
			Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Снайпер».	1	
			Бег 7 мин. упр. на пресс. Игра «Снайпер».	1	
			Бег до 8 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Контрольный урок. Бег 1000м Игра: «Лапта».	1	
5	Подвижные и спортивные игры	49	<i>Игры с элементами гандбола</i> Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча по прямой. Игра «Вызов по номерам».	1	Соблюдают правила безопасности.
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Салки с мячом».	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
			Ловля и передача мяча в парах. Игра	1	

		<p>«Гонка мяча по кругу».</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».</p> <p>Броски по воротам с 2-3 м. в ходьбе. Игры метко в цель, мини гандбол.</p> <p>Броски по воротам с 2-3 м. в медленном беге. Игра мини гандбол.</p> <p><i>Игры с элементами баскетбола</i></p> <p>Т.Б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении.</p> <p>П/и «Салки с мячом».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча с разворотом и сменой руки на месте. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Пища и питательные вещества. Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах на месте.</p> <p>П/и «Мяч капитану».</p> <p>Ловля и передача мяча в парах в</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>
--	--	--	---	--

		<p>движении. П/и «Мяч капитану».</p> <p>Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Броски мяча в корзину с места справа.</p> <p>Игра в мини баскетбол.</p> <p>Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Броски мяча в корзину после ведения по центру. Игра в мини баскетбол.</p> <p>Т.Б. при проведении подвижных игр.</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игра «Ловля парами».</p> <p>Органы дыхания. ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк и зайцы».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи», «Перестрелка».</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».</p> <p><i>Игры с элементами волейбола</i></p> <p>Т.Б. на уроках волейбола. Обучение</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
--	--	--	--	--

		приёму и передаче мяча. Игра волейбол. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
		Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
		Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
		Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.	1	
		Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.	1	
		Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
		Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
		Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		<i>Игры с элементами футбола</i>		
		Т.Б. на занятиях футболом. Ведение мяча с изменением направления. Игра	1	

			«Снайпер».		
			Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».	1	
			Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
			Передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	1	
			Удары по воротам правой ногой. Игры: «Быстро и точно», мини футбол.	1	
			Удары по воротам левой ногой. Игры: «Снайперы», мини футбол.	1	

4 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p>Теоретическая часть урока. <u>Вода и питьевой режим.</u> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.</p> <p><u>Тренировка ума и характера.</u> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные</p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима вовремя тренировки и похода. Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на</p>

		<p>игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><u>Спортивная одежда и обувь.</u> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><u>Самоконтроль.</u> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)</p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>вопросы. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>
--	--	--	---	---

			<p>способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><u>Первая помощь при травмах.</u> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p>		<p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	17	<p>Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 2 – 3 кувырка вперёд. Игра.</p> <p>ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.</p> <p>Вода и питьевой режим. ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайпер».</p> <p>Строевые приёмы. ОРУ. Вис на согнутых</p>	1 1 1 1 1 1	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы, Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Предупреждают появление ошибок</p>

			<p>руках согнув ноги. Игра «Снайпер».</p> <p>Строевые приёмы. Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.</p> <p>Строевые приёмы. ОРУ, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.</p> <p>Строевые приёмы. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.</p> <p>ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».</p> <p>ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».</p> <p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».</p> <p>ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок. Игра «Снайпер».</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.</p> <p>Повороты на одной ноге, ходьба на носках по гимнастической скамейке. Игра «Снайпер».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
3	Лёгкая атлетика	17	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20 м. Встречная эстафета. Игра</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения</p>

		«Лапта».			
		Самоконтроль. СБУ. Бег на скорость (30 м.) Встречная эстафета. Игра «лапта».	1		<p>прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
		СБУ. Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1		
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».	1		
		СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».	1		
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча на дальность. Игра «Третий лишний».	1		
		Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Лапта».	1		
		Метание малого мяча на точность. Игра «Третий лишний».	1		
		СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».	1		
		СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».	1		
		Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Челночный бег 3x10м. Игра «Лапта».	1		
		СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».	1		
		СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».	1		
		СБУ. Бег с низкого старта (30-40 м) Игра: «Лапта».	1		
		СБУ. Бег 60 м. Игра: «Лапта».	1		

			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1	
4	Кроссовая подготовка	19	Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	Совершенствуют основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно. Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость.
			Тренировка ума и характера. Бег 5 мин., упр. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	
			Бег 6 мин. Упр. На восстановление дыхания. Игра «Лапта».	1	
			Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	
			Бег 7 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Бег до 8 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».	1	
			Бег 8 мин. Упр. на пресс Игра «Снайпер».	1	
			Бег до 9 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Снайпер».	1	
			Бег 9 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».	1	
			Кросс по пересеченной местности. Игра: «Снайпер».	1	
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег 4 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег 5 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег 6 мин. Игра «Лапта».	1	
Равномерный бег 7 мин. Игра «Лапта».	1				

			Равномерный бег 8 мин. Игра «Снайпер».	1	
			Равномерный бег 9 мин. Игра «Перестрелка».	1	
			Равномерный бег 10 мин. Игра «Лапта».	1	
			Контрольный урок: 6-и минутный бег.	1	
			Игра: «Лапта».		
5	Подвижные и спортивные игры	49	<i>Игры с элементами гандбола</i> Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».	1	Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
			Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Игра «Салки с мячом».	1	
			Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
			Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».	1	
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе. Игра «Метко в цель», мини гандбол.	1	
			Броски по воротам с 3-4 м. в движении. Игра мини гандбол.	1	
			<i>Игры с элементами баскетбола</i> Т.Б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».	1	
			Спортивная одежда и обувь. Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».	1	
			Ведение мяча с изменением направления.	1	
			П/и «Салки с мячом».		

		Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
		Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».	1	
		Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. П/и «Салки с мячом».	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».	1	
		Ведение мяча с изменением направления, по сигналу. П/и «Салки с мячом».	1	
		Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу. Игра в мини баскетбол.	1	
		Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».	1	
		Ловля и передача мяча в парах в движении. П/и «Мяч капитану».	1	
		Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
		Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
		Броски мяча в корзину с места справа. Игра в мини баскетбол.	1	
		Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.	1	
		Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.	1	
		Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.	1	
		Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.	1	
		Броски мяча в корзину после ведения по	1	

		<p>центру. Игра в мини баскетбол. Т.Б. при проведении подвижных игр. ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыжки по полосам».</p>	1	
		<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыгуны и пятнашки».</p>	1	
		<p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».</p>	1	
		<p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».</p>	1	
		<p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Белые медведи», «Космонавты».</p>	1	
		<p>ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во ров».</p>	1	
		<p><i>Игры с элементами волейбола</i></p>		
		<p>Т.Б. на уроках волейбола. Обучение приёму и передаче мяча. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.</p>	1	
		<p>Контрольный урок: приём и передача</p>	1	

		мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. Первая помощь при травмах.	1	
		Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.		
		Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		Совершенствование техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.	1	
		<i>Игры с элементами футбола</i>		
		Т.Б. на занятиях футболом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайпер».	1	
		Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».	1	
		Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
		Передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	1	
		Удары по воротам правой ногой. Игры: «Быстро и точно», мини футбол.	1	
		Удары по воротам левой ногой. Игры: «Снайперы», мини футбол.	1	

4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) Литература.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И Лях. – 12-е изд., М.: Просвещение, 2011 г.

2) Учебно-практическое оборудование.

Для полноценной организации занятий по данной образовательной программе в образовательном учреждении необходимо иметь: два спортивных зала, спортивную площадку, оборудование и инвентарь для проведения урочной и внеурочной деятельности. Информационно-образовательная среда общеобразовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Постоянное дистанционное взаимодействие с организациями здравоохранения и спорта. Информационная поддержка на основе современных информационных технологий. Интерактивный электронный контент должен включать содержание предметной области «Физическая культура», представленное текстовыми, аудио и видео файлами.

Оборудование и инвентарь:

- Стенка гимнастическая;
- Козел гимнастический;
- Канат для лазания с механизмом крепления;
- Мост гимнастический подкидной, мост гимнастический приставной;
- Скамейка гимнастическая;
- Маты гимнастические;
- Мячи (1 кг, 2 кг,);
- Мячи малые теннисные;
- Скакалки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Комплект для прыжков в высоту;
- Рулетка измерительная;
- Щиты баскетбольные навесные (игровой и тренировочный) с кольцами и сеткой;
- Мячи баскетбольные;
- Сетка волейбольная;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные;
- Мячи для ручного мяча;
- аптечка медицинская;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- многофункциональная спортивная площадка.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от 28.08.2020 года № 1
_____ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ /Ж.Г. Батовская/
31.08.2020 года