

Краснодарский край,
муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20
имени Героя Советского Союза Адама Петровича Турчинского
поселка Псебай муниципального образования Мостовский район



УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол № 1
Председатель М.И.Зимина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 405 (99 в 1 классе, по 102 часа в 2-4 классах)

Учитель Никулина Т.А.

- Примерной основной образовательной программа начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединение по общему образованию, протокол №1/15 от 8.04.2015г.);

-авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха.-М.: «Просвещение», 2020г.

- Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе "Самбо". Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.. Издательство- М..2016г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол №1/15 от 8.04.2015г.);

- Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха.- М.: «Просвещение», 2020г.

- Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе "Самбо". Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.. Издательство- М..2016г.

Раздел **Плавание и лыжные гонки** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола.

Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса»

Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Всего часов: 405.

Классы	1	2	3	4
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Итого часов:	99	102	102	102

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (теория): 1-3 класс(8часов в процессе урока),4класс-7часов.

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

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. *Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта.

Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Режим дня и личная гигиена. Укрепление здоровья средствами закаливания. Упражнений на улучшение осанки. Упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: 1класс-15часов,2-4класс по 18часов.

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Лёгкая атлетика: 1класс-29часов, 2-4класс по 21-му часу. 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.

На материале лёгкой атлетики -кроссовая подготовка: 1класс-19часов, 2-3 класс -21час, 4класс- 18часов.

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 поочерёдно.

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 спрыгиванием

Подвижные и спортивные игры: 1класс-28часов,2-3класс-42часа, 4класс -42часа.

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

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

На материале кроссовой подготовки: упражнения на выносливость.

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. Подвижные игры разных народов.

Раздел «Самбо (введение)»: 4класс-9ч.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Таблица тематического распределения количества часов.

Разделы, темы	рабочая программ а	Количество часов			
		1класс	2клас с	3класс	4класс
1.Знания о физической культуре	32	8 В процессе урока			7
2.Гимнастика с элементами акробатики	82	15	18	18	18
3.Легкая атлетика	108	29	21	21	21
4.Подвижные игры	106	28	42	42	29
5.Кроссовая подготовка	77	19	21	21	18
6.Самбо					9
Итого:	405	99	102	102	102

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

РАЗДЕЛ	Кол-во часов	ТЕМА	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
		1 четверть		
Знания о физической культуре (теория)	1			
1.	1	ТБ на уроках физической культуры. Простейшие понятия о пользе ЛА упражнений.	1	• Личностные: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни • Метапредметные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения.
				Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и
Легкая атлетика	16			
2.	1.	Ходьба с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом.	1	
3.	2.	Понятия «короткая, средняя и длинная дистанции». Равномерный бег 6-8 мин.	1	
4.	3.	Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставным шагом.	1	

5.	4.	Техника высокого старта. Бег по прямой отрезками 10, 20 и 30м.	1	находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: - Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. - 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: - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств - Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
6.	5.	Тест: бег 30м на результат. Эстафеты.	1	
7.	6.	Бег по кругу, зигзагом. Подвижная игра «Салки».	1	
8.	7.	Названия способов ЛА прыжков («перешагивание», «согнув ноги»). Прыжки на одной, на двух ногах прямо.	1	
9.	8.	Прыжки в длину по ориентирам. Элементарные сведения о правилах ЛА соревнований.	1	
10.	9.	Тест: прыжок в длину с места на результат. Прыжковые эстафеты.	1	
11.	10.	Прыжки с возвышения 40-50см.	1	
12.	11.	Прыжки на возвышение 30-40см, с поворотом на 45-90 градусов.	1	
13.	12.	Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега	1	
14.	13.	Варианты челночного бега (3х5м, 4х9м, 3х10м). Челночный бег 3х10м на результат.	1	
15.	14.	«Перекатывание» набивных мячей весом до 1кг.	1	
16.	15.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
17.	16.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4м.	1	
Знания о физической культуре (теория)	1			

18.	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Кроссовая подготовка	9			
19.	1.	Бег с переходом на шаг до 7мин.	1	• Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Метапредметные: Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
20.	2.	Передвижения по твердому и травяному видам грунта шагом, медленным бегом.	1	
21.	3.	Названия способов преодоления препятствий («наступая», «в шаге», «перелезая»). Медленный бег с преодолением условных препятствий.	1	
22.	4.	Ходьба и бег по слабопересеченной местности до 7мин.	1	
23.	5.	Бег с изменением скорости, «Встречная эстафета».	1	
24.	6.	Бег зигзагами. «Круговая эстафета».	1	
25.	7.	Передвижение (ходьба в сочетании с бегом) на 600-800м.	1	
26.	8.	Бег умеренной интенсивности до 8 мин.	1	
27.	9.	«Круговая эстафета», игра в мини-футбол.	1	
		2 четверть		

Гимнастика	7			
28.	1.	Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка, построение в шеренгу, колонну, круг. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Эстафеты.	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.
29.	2.	Положения тела: Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет по порядку. Ходьба в ногу.	1	
30.	3.	Положения тела: «упор присев», «упор лежа», «упор руки сзади». Силовые упражнения.	1	
31.	4.	Движение в колонне противоходом, змейкой	1	
32.	5.	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, пятках, приставным шагом. Силовые упражнения	1	
33.	6.	Упражнения с различными предметами (обручи, мячи, флажки и др.)	1	
34.	7.	Упоры присев, лежа, согнувшись, сзади. Лазание по гимнастической стенке в разных направлениях	1	
Знания о	2			

физическо й культуре (теория)				
35.	1	Изменение роста, веса и силы мышц(в процесс урока).	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
36.	2	Всероссийский комплекс ГТО(в процесс урока).	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Подвижн ые игры	11			
37.	1.	ОРУ.Игры « К своим флажкам, Два мороза»	1	• Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять
38.	2.	Понятия: «стойка»,	1	

		«ловля», «передача». «Два мороза», «Салки».		своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
39.	3.	«По кочкам», «Салки».		
40.	4.	«День-ночь», «С кочки на кочку».	1	
41.	5.	«С кочки на кочку», «Зайцы в огороде».	1	
42.	6.	«Волки во рву». «Паровоз».	1	
43.	7.	«К своим флажкам», «Салки».	1	
44.	8.	«Паровоз», «Под веревочкой»	1	
45.	9.	«Море волнуется», «День-ночь»	1	
46.	10.	Беговые и прыжковые эстафеты.	1	
47.	11.	«С кочки на кочку», «Кто дальше бросит».	1	
Знания о физической	1			

культуре (теория)				
48.	1.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	• Личностные: Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
		3 четверть		
Гимнастика	8			
49.	1.	Переползание через предметы.	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
50.	2.	Преодоление гимнастической полосы, препятствий.	1	
51.	3.	Лазание по гимнастической скамье на коленях, в упоре присев.	1	
52.	4.	Перекаты вперед, в стороны, упражнения на развитие гибкости.	1	
53.	5.	Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	1	
54.	6.	Упражнения на равновесие: стойка на одной и двух ногах.	1	
55.	7.	. Силовые упражнения в сочетании с упражнениями на гибкость.	1	
56.	8.	. Висы и упоры на низкой перекладине. Эстафеты.	1	

				• Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.
Знания о физической культуре	1			
57.	1.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	• Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей • Метапредметные: Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Предметные: Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
Подвижные игры	16			
58.	1.	«Пристенки», «Игра в шапку»	1	• Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность,
59.	2.	«В потайного», «Пристенки».	1	
60.	3.	«Город», «Молчан»	1	
61.	4.	«Гуси», «Горилки»	1	
62.	5.	История появления и развития спортивных	1	

		игр. Игра «День-ночь».		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
63.	6.	Перемещения: шагом и бегом лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Эстафеты.	1	
64.	7.	Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Эстафеты.	1	
65.	8.	Ловля мяча двумя руками в движении. «Мяч ловцу».	1	
66.	9.	Ловля-передача мяча двумя руками в движении. «Передача мяча в колоннах».	1	
67.	10.	«Мяч капитану».	1	
68.	11.	Понятие «ведение». Ведение мяча на месте.	1	
69.	12.	Ведение мяча в шаге.	1	
70.	13.	Броски мяча. «Метко в цель»	1	
71.	14.	Ловля и броски мяча. «Кто точнее»	1	
72.	15.	Игры и эстафеты с ведением мяча.	1	
73.	16.	Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
Знания о физическо	1			

й культуре (теория)				
74.	1.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
		4 четверть.		
Кроссовая подготовка	10			
75.	1.	Ходьба по слабопересеченной местности до 10 мин. Подвижные игры.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной
76.	2.	Передвижение по различным видам грунта. Эстафеты.	1	
77.	3.	Бег отрезками 3х80м с интервалом на отдых.	1	
78.	4.	Равномерный медленный бег до 8 мин.	11	
79.	5.	Преодоление узких (100-120см) горизонтальных препятствий.	1	
80.	6.	Преодоление низких (до40-50см) вертикальных препятствий.	1	
81.	7.	Бег по кругу с изменением направления движения по командам.	1	
82.	8.	Передвижения по	1	

		твердому и мягкому грунтам.		деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
83.	9.	Преодоление простейшей полосы.	1	
84.	10.	Игра в мини-футбол.	1	
Знания о физическо й культуре (теория)	1			
85.	1.	История развития физической культуры и первых соревнований. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные

				связи и отношения между объектами и процессами
Легкая атлетика	13			•
86.	1.	Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м.	1	• Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Метапредметные: • Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. • Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • 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 • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить
87.	2.	Беговые эстафеты.	1	
88.	3.	Бег с прыжками под звуковые, зрительные сигналы. Прыжки со скакалкой.	1	
89.	4.	Прыжки с места толчком одной и двумя ногами на дальность приземления.	1	
90.	5.	Прыжки на точность приземления с поворотом.	1	
91.	6.	Многоскоки. Эстафеты с прыжками со скакалкой.	1	
92.	7.	Бег 30м на результат, прыжок в длину с места на результат.	1	
93.	8.	Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов.	1	
94.	9.	Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов.	1	
95.	10.	Броски и ловля малых и больших мячей.	1	
96.	11.	Метание мяча на точность в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 3-4м.	1	
97.	12.	Соревнование в метании мяча на точность и дальность.	1	
98.	13.	Эстафеты в беге, прыжках, метании.	1	

				ошибки, эффективно их исправлять Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
Подвижные игры	1			
99.	1.	«Салки», «День-ночь».	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

РАЗДЕЛ	Кол-во часов	ТЕМА	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
Легкая атлетика	9			Личностные: - Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. - Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: - Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. - Овладение начальными
1	1.	Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	
2	2.	Обычный бег. Бег с ускорением. Организация мест занятий физической культурой.	1	
3	3.	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 20 м. Разминка, подготовка инвентаря. Выбор одежды и обуви(теория,в процессе урока).	1	
4	4.	Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
5	5.	Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на	1	

		скорость. ТБ.		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: • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств • Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
6	6.	Соревнования на короткие дистанции до 30 м. .	1	
7	7.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». ТБ.	1	
8	8	Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. (теория, в процессе урока).		
9	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. ТБ	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6			
10	1.	Игра: «К своим флажкам», Подвижные игры во время прогулок.	1	
11	2.	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	1	

		(теория, в процессе урока). Игра: «Два мороза»		объяснять ошибки и способы устранения • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося.
12	3.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. (теория, в процессе урока). Игра: «Пятнашки».	1	
13	4.	Игра «Кто дальше бросит».	1	
14	5.	Игра: «Играй. играй, мяч не теряй».	1	
15	6.	Игра «Мяч в корзину».	1	
Кроссовая подготовка	11		1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение 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. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
16	1	Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	
17	2	Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Спортивная игра в «Мини-футбол».		
18	3	Обычный бег с изменением направления движения.	1	
19	4	Обычный бег с изменением направления движения. Игра в «Мини-футбол» ТБ.	1	
20.	5	Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Игра в Мини-футбол»	1	
21.	6	Бег с преодолением препятствий.	1	
22.	7	Равномерный бег до 6	1	

		мин.		• Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
23.	8	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки-догонялки». ТБ.	1	
24	9	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		
25	10	Бег с преодолением препятствий. Игра в «Мини-футбол».	1	
26	11	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.»		• Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Предметные: • 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 и социальное), о физической культуре и здоровье
Подвижные игры на основе баскетбола	12			
27		Ведение мяча на месте. Игра «Игры с ведением мяча».		
28		Ведение мяча в ходьбе и беге. Игра «Борьба за мяч». «Играй, мяч не теряй»,		
29		Броски и ловля мяча обеими руками. Игра «Мини - баскетбол».		
30		Игры с ведением мяча. «Школа мяча»,		
31		Игры «Пустое место», «Мяч водящему»,		
32		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч по кругу».		
33		Ловля и передача мяча в движении. Игры «Школа мяча»,		
34		Игра» мини-баскетбол.		
35		Ведение мяча в ходьбе и		

		беге .Игры «Школа мяча»,		как факторах успешной учёбы и социализации
36		Ведение мяча в ходьбе .«Мяч в корзину»,		
37	11	Ведение мяча в ходьбе и беге Игры «Прыжки по полосам»		
38	12	Игра «Мини - баскетбол».		
Подвижные игры на основе волейбола	17			
39	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. «Играй, играй, мяч не теряй»,	1	Личностные: - Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. Метапредметные: - Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. - Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. - Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. - Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной
40	2	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. «Играй, играй, мяч не теряй»,	1	
41	3	Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Школа мяча». Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. (теория, в процессе урока).	1	
42	4	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. «Школа мяча»,	1	
43	5	Овладение элементарными умениями в ловле	1	

		волейбольного мяча. Игра «Школа мяча».		деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований
44	6	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. «Игра Мяч летун».	1	
45	7	Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра .	1	
46	8	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. ТБ. «Мяч летун».	1	
47	9	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»</i> ,	1	
48	10	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»</i> ,	1	
49	11	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»</i> ,	1	
50	12	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши Подвижные игра, «Мяч капитану».	1	
51	13	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши Подвижные игра , «Мяч капитану». ТБ.	1	
52	14	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через</i>	1	

		сетку»,		
53	15	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»</i> ,	1	
54	16	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли.	1	
55	17	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли.	1	
Подвижные игры	7			• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
56	1	Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра: «К своим флажкам»,	1	
57	2	Игра: «Два мороза» Укрепление здоровья средствами закаливания. (теория, в процессе урока).	1	
58	3	Игра: «Пятнашки».	1	
59	4	Игра «Кто дальше бросит».	1	
60	5	Игра: «Играй. играй, мяч не теряй».	1	
61	6	Игра «Мяч в корзину».	1	
62	7	Игра «Мяч летун».	1	
Гимнастика с элементами акробатики.	18			• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

63	1.	Лазанье по наклонной скамье: в упоре, на коленях и лежа на животе. Эстафеты.	1	• Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
64	2.	Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамье. Эстафеты.	1	
65	3.	Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета с перелезанием и подлезанием.	1	
66	4.	Равновесие в ходьбе по гимнастической скамье с переступанием через мячи. Игра.	1	
67	5.	Кувырок в сторону в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
68	6	Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Эстафета.	1	
69	7	Вис поднимание. Упор на руках на скамье. Эстафета с мячами.	1	
70	8	Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1	
71	9	Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1	
72	10	Кувырок назад, кувырок вперед. Эстафета с применением пройденного материала.	1	
73	11	Соскок в упор присед с высоты 60 см. Игра. Упражнения на улучшение осанки. (теория, в процессе урока).	1	
74	12	Вис стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Эстафета	1	
75	13	Стойка на 2 и 1 ноге на бревне, ходьба и	1	

		повороты.		
76	14	Стойка на 2 и 1 ноге на напольном бревне, ходьба и повороты.		
77	15	Размыкание и смыкание, перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1	
78	16	Размыкание и смыкание, перестроения из колонны по одному в колонну по два.		
79	17	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
80	18	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
Кроссовая подготовка	10			
81	1	Эстафетный бег. Игра с мячом.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
82	2	Специальные беговые упражнения. Игра	1	
83	3	Техника безопасности на занятиях. Равномерный, медленный бег до 8 минут.	1	
84	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
85	5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	
86	6	Бег на выносливость. Челночный бег 3х10 м.	1	
87	7	Равномерный бег до 12 минут. Эстафеты с бегом на скорость	1	
88	8	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	1	
89	9	Бег в медленном темпе до 6 мин. Игра	1	
90	10	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин	1	

Легкая атлетика	12			
91	1	Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта. (теория, в процессе урока).	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
92	2	Беговые эстафеты.	1	
93	3	Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов.	1	
94	4	Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов.	1	
95	5	Броски и ловля малых и больших мячей.	1	
96	6	Метание мяча на точность в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 3-4м.	1	
97	7	Соревнование в метании мяча на точность и дальность.	1	
98	8	Эстафеты в беге, прыжках, метании	1	
99	9	Низкий старт. Бег 30м.	1	
100	10	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	
101	11	Метание малого мяча на дальность.	1	
102	12	Эстафетный бег.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

РАЗДЕЛ	Кол-во часов	ТЕМА	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
--------	--------------	------	--------------	-----------------------------

				ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
Легкая атлетика	9			• Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. • Метапредметные: • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. • 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: • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий
1	1.	Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	
2	2.	Обычный бег. Бег с ускорением. Организация мест занятий физической культурой.	1	
3	3.	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 20 м. Разминка, подготовка инвентаря. Выбор одежды и обуви. (теория, в процессе урока).	1	
4	4.	Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
5	5.	Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость. ТБ.	1	
6	6.	Соревнования на короткие дистанции до 30 м. .	1	
7	7.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». ТБ.	1	
8	8	Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. (теория, в процессе урока).		
9	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. ТБ	1	

				по развитию физических качеств - Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6			Личностные: - Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося Метапредметные: - Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения Предметные: - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения Личностные: - Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося.
10	1.	Игра: Подвижные игры во время прогулок. «Пустое место»,	1	
11	2.	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). (теория, в процессе урока). Игра: «Пръгжски по полосам»	1	
12	3.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. (теория, в процессе урока). Игра: «Пятнашки».	1	
13	4.	Игра «Кто дальше бросит».	1	
14	5.	Игра: «Удочка».	1	
15	6.	Игра «Волк во рву».	1	
Кроссовая подготовка	11		1	Личностные:

а				• Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение 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. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
16	1	Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	
17	2	Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Спортивная игра в «Мини-футбол».		
18	3	Обычный бег с изменением направления движения.	1	
19	4	Обычный бег с изменением направления движения. Игра в «Мини-футбол» ТБ.	1	
20.	5	Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Игра в Мини-футбол»	1	
21.	6	Бег с преодолением препятствий.	1	
22.	7	Равномерный бег до 6 мин.	1	
23.	8	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки-догонялки». ТБ.	1	
24	9	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		
25	10	Бег с преодолением препятствий. Игра в «Мини-футбол».	1	
26	11	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.» .		

Подвижные игры на основе баскетбола	12			• Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • • Метапредметные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • • Предметные: • 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 и социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
27		Ведение мяча на месте. Игра «Игры с ведением мяча».		
28		Ведение мяча в ходьбе и беге. Игра «Борьба за мяч». «Охотники и утки».		
29		Броски и ловля мяча обеими руками. Игра «Мини - баскетбол».		
30		Игры с ведением мяча. «Гонка мячей по кругу».		
31		Игры «Пустое место» «Снайперы».		
32		Ловля и передача мяча в движении. Игра. «Подвижная цель».		
33		Ловля и передача мяча в движении. Игры «Школа мяча»,		
34		Игра» мини-баскетбол.		
35		Ведение мяча в ходьбе и беге .Игры «Школа мяча»,		
36		Ведение мяча в ходьбе .«Мяч в корзину»,		
37	11	Ведение мяча в ходьбе и беге Игры «Прыжки по полосам»		
38	12	Игра «Мини - баскетбол».		
Подвижные игры на основе волейбола	17			
39	1	Техника безопасности на	1	

		уроках волейбола. Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. «Играй, играй, мяч не теряй»,		• Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований
40	2	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. «Играй, играй, мяч не теряй»,	1	
41	3	Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Школа мяча». Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. (теория, в процессе урока).	1	
42	4	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. «Школа мяча».	1	
43	5	Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча».	1	
44	6	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. «Игра Мяч летун».	1	
45	7	Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра .	1	
46	8	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. ТБ. «Мяч летун».	1	
47	9	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные</i>	1	

		игры «Ланта через сетку»,		
48	10	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»,</i>	1	
49	11	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Пионербол с одним мячом».</i>	1	
50	12	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши <i>Подвижные игра «Пионербол с одним мячом».</i>	1	
51	13	Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши <i>Подвижные игра , «Мяч капитану». ТБ.</i>	1	
52	14	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»,</i>	1	
53	15	Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра <i>Подвижные игры «Ланта через сетку»,</i>	1	
54	16	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. <i>«Эстафета с волейбольным мячом».</i>	1	
55	17	Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. <i>«Пионербол с одним мячом».</i>	1	
Подвижные игры	7			
				• Личностные:

				- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: - Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. - Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Предметные: - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
56	1	Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра: «К своим флажкам»,	1	
57	2	Игра: «Два мороза» Укрепление здоровья средствами закаливания. (теория, в процессе урока).	1	
58	3	Игра: «Пятнашки».	1	
59	4	Игра «Кто дальше бросит».	1	
60	5	Игра: «Играй. играй, мяч не теряй».	1	
61	6	Игра «Мяч в корзину».	1	
62	7	Игра «Мяч летун».	1	Личностные: - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Метапредметные: - Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. - Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. - Готовность конструктивно
Гимнастика с элементами акробатики.	18			
63	1.	Лазанье по наклонной скамье: в упоре, на коленях и лежа на животе. Эстафеты.	1	
64	2.	Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамье. Эстафеты.	1	
65	3.	Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета с перелезанием и подлезанием.	1	
66	4.	Равновесие в ходьбе по гимнастической скамье с переступанием через мячи. Игра.	1	
67	5.	Кувырок в сторону в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	

68	6	Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Эстафета.	1	решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
69	7	Вис поднимание . Упор на руках на скамье. Эстафета с мячами.	1	
70	8	Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1	
71	9	Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1	
72	10	Кувырок назад ,кувырок вперед. Эстафета с применением пройденного материала.	1	
73	11	Соскок в упор присед с высоты 60 см. Игра. Упражнения на улучшение осанки. (теория, в процессе урока).	1	
74	12	Вис стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Эстафета	1	
75	13	Стойка на 2 и 1 ноге на бревне ,ходьба и повороты.	1	
76	14	Стойка на 2 и 1 ноге на напольном бревне, ходьба и повороты.		
77	15	Размыкание и смыкание, перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1	
78	16	Размыкание и смыкание, перестроения из колонны по одному в колонну по два.		
79	17	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
80	18	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
Кроссовая подготовка	10			

a				
81	1	Эстафетный бег. Игра с мячом.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
82	2	Специальные беговые упражнения. Игра	1	
83	3	Техника безопасности на занятиях. Равномерный, медленный бег до 8 минут.	1	
84	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
85	5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	
86	6	Бег на выносливость. Челночный бег 3х10 м.	1	
87	7	Равномерный бег до 12 минут. Эстафеты с бегом на скорость	1	
88	8	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	1	
89	9	Бег в медленном темпе до 6 мин. Игра	1	
90	10	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин	1	
Легкая атлетика	12			
91	1	Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта. (теория, в процессе урока).	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения
92	2	Беговые эстафеты.	1	
93	3	Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов.	1	
94	4	Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов.	1	
95	5	Броски и ловля малых и больших мячей.	1	
96	6	Метание мяча на точность в	1	

		горизонтальную цель 2,5х2,5м с 3-4м.		и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. - Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. Предметные: - Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
97	7	Соревнование в метании мяча на точность и дальность.	1	
98	8	Эстафеты в беге, прыжках, метании	1	
99	9	Низкий старт. Бег 30м.	1	
100	10	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	
101	11	Метание малого мяча на дальность.	1	
102	12	Эстафетный бег		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

РАЗДЕЛ	Кол-во часов	ТЕМА	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
		1 четверть		
Знания о физической культуре (теория)	1			
1.	1.	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ.	1	Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Метапредметные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные

				связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: 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;
Легкая атлетика	11			
2.	1.	Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Организация мест занятий физической культурой Бег.40 до 60 метров.	1	• Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Метапредметные: • Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. • Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной
3.	2.	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров.	1	
4.	3.	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров.	1	
5.	4.	Понятие «короткая дистанция». Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость.	1	
6.	5.	Соревнования на короткие дистанции до 60 м.	1	
7.	6.	ТБ.Прыжок в длину с места.	1	
8.	7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
9.	8.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
10.	9.	ТБ.Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в	1	

		направлении метания.		деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять • Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
11.	10.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 x 1.5) с расстояния 5-6 м.	1	
12.	11.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 x 1.5) с расстояния 5-6 м.	1	
Кроссовая подготовка	10			
13	1.	Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять
14	2.	Равномерный медленный бег до 3-5 мин. Сердце и кровеносные сосуды.	1	
15	3.	Равномерный медленный бег до 5-8 мин.	1	
16	4.	Равномерный бег до 6 мин. ТБ.	1	
17	5.	Бег с преодолением препятствий. Органы чувств.	1	
18	6.	Обычный бег с изменением направления движения	1	

19	7.	Бег по пересеченной местности. Личная гигиена. ТБ.	1	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения
20	8.	Равномерный бег до 8 минут.	1	
21	9.	Равномерный бег до 8 минут.	1	
22	10.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
Подвижные игры на основе футбола	4			
23	1	Техника безопасности на уроках футбола. Удары по мячу ногой. Игра «Мяч ловцу».	1	
24	1	Остановка мяча ногой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге. «Мини-футбол».	1	
25	1	Отбор мяча. «Мяч ловцу».	1	
26	1	Тактические действия в защите и нападении Игра «Мини-футбол»	1	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6			• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
27	1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. «Волк во рву».	1	
28	2.	Игра: «Космонавты».	1	
29	3.	Игра «Пустое место»,	1	

30	4.	Игра: «Белые медведи»	1	человека. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
31	5.	Игра . «Волк во рву».	1	
32	6.	Игра«Лисы и куры».	1	
Знания о физическо й культуре (теория)	1			
33	1	Выбор одежды и обуви.	1	
Подвижн ые игры на основе баскетбол а.	5			
34	1.	Техника безопасности на уроках баскетбола. «Игры с ведением мяча».	1	• Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35	2.	Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. «Игры с ведением мяча».	1	
36	3.	Ловля и передача мяча в движении.Бросок мяча снизу на месте в щит. «Охотники и утки»,	1	
37	4.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Игры с ведением мяча».	1	
38	5.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой бегом. «Подвижная цель»,	1	
Подвижн ые игры	10			• Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время

на основе волейбола.				активного отдыха и занятий физической культурой.
39	1	Освоенных волейбольных приёмов в перемещениях.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
40	2	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1	
41	3	Подача волейбольного мяча.	1	
42	4	Прием мяча сверху. «Пионербол с одним мячом»,	1	
43	5	Прием мяча снизу. «Пионербол с одним мячом»,	1	Предметные:
44	6	Прием мяча снизу. Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Пионербол с одним мячом»,	1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
45	7	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра мини- волейбол.	1	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
46	8	Подача, прием и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол.	1	
47	9	Проверка и оценка знаний и умений. Игра перестрелка.	1	
48	10	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
Знания о физическо й культуре (теория)	2			
49	1.	Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

50	2	Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	• Метапредметные: Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • Предметные: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
САМБО	9			
51	1.	ТБ.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	• Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. •
52	2.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.Приемы самостраховки:	1	
53	3.	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа.	1	
54	4.	ТБ.Самостраховка на спину перекатом из упора присев.	1	
55	5.	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	
56	6.	Упражнения для выведения из равновесия.	1	
57	7.	ТБ.Упражнения для подножек. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	

58	8.	Упражнения для подсечки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	
59	9.	Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1	
Гимнастика с элементами акробатики.	18			
60	1	Совершенствование упражнений акробатики: перекаты в группировке, кувырки, упор.	1	Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
61	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
62	3	2-3кувырка вперед ;стойка на лопатках. Упражнения на координацию, гибкость.	1	
63	4	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно	1	
64	5	Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге .Приседание и переход в упор присев.	1	
65	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра.	1	
66	7	Построение в колонну, шеренгу. Игра.	1	
67	8	Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону.	1	
68	9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках.	1	
69	10	Лазанье по гимнастической стенке и канату. Кувырок вперед.	1	

70	11	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Лазанье и по канату.	1	
71	12	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.	1	
72	13	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1	
73	14	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1	
74	15	Кувырок вперёд; стойка на лопатках. Мост помощью и самостоятельно.	1	
75	16	Вис на согнутых руках согнув ноги.	1	
76	17	Ходьба по рейке гимнастической скамьи и по бревну.	1	
77	18	Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону.	1	
Знания о физическо й культуре (теория)	1			• Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • Метапредметные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации способы достижения результата • Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
78	1.	Упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	
Подвижны е игры на материал е лёгкой атлетики	4			

79	1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. «Волк во рву».	1	• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения
80	2.	Игра: «Космонавты».	1	
81	3.	Игра «Пустое место»,	1	
82	4.	Игра: «Белые медведи»	1	
Кроссовая подготовка.	8			• Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения
83	1	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	
84	2	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	
85	3	Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	
86	4	Равномерный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры..	1	
87	5	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	
88	6	Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	

89	7	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	1	• Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания других людей; • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: 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). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. • Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
90	8	Бег по дистанции с изменением скорости Игра.	1	
Знания о физическо й культуре (теория)	2			
91	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
92	2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	
Лёгкая атлетика	10			
93	1	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
94	2	Бег (30 м.) ОРУ. Подвижные игры.	1	
95	3	Специально-беговые упражнения. Ускорения 6*10м	1	
96	4	Метание малого мяча. Прыжки с места. Игра.	1	
97	5	Челночный бег. Прыжки с места. Подвижные игры.	1	
98	6	Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра.	1	
99	7	Метание малого мяча с места. Круговая эстафета.	1	
100	8	Прыжки на заданную длину по ориентирам, на	1	

		расстояние 60-110 см. Игра.		
101	9	Бег из различных исходных положений и. п. максимальной скоростью до 60 м.	1	
102	10	Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков).	1	

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и

внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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 обучающегося;
- 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 деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между предметами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование начальных 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 факторов 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).

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей развивающего

цикла МАОУ СОШ № 20 имени
А.П.Турчинского поселка Псебай

от _____ 20__ года №
_____ В.И.Козловских

Заместитель директора по УМР

_____ М.А.Головахина

_____ 20__ года

