

Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район
станция Павловская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 12 им. Вирченко И.И.

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
 Рычагова Н.В.
Протокол № 1
от 30.09.2022г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
УР
 Арсеньева А.А.
Протокол № 1
от 30.09.2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 405

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 12 имени Ивана Иосифовича Вирченко станции Павловской
Будлянский Владимир Николаевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования, на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/5) (для ФГОС начального общего образования), примерной программы по учебному предмету «Физическая культура 1-4 класс» и авторской программы В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам

обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования,

создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитыва-

ет возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 374 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

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

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

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

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

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

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

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяю-

щейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

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

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

1 класс

1) Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных спо-

собностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

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

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

способностей;
демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
различать упражнения на развитие моторики;
объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки,

удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;

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

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

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

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

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

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

4 класс

1) Знания о физической культуре:

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

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

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

формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

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

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

2) Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, бы-

строты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование

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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

1 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во	Основные виды учебной деятельности (УУД)
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»			
Знания о физической культуре		2	
	Когда и как возникли физическая культура и спорт .Игра		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.
	Твой организм. Игра «Проверь себя»		Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Легкая атлетика		8	
	ТБ на уроках легкой атлетики. Обычная ходьба и бег. Игра		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение . Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением от10до 15м. Игра		Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Челночный бег 3x10м. Игра		Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	ВФСК «ГТО»Бег 30м. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра		Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Прыжки в длину с места .Игра		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.

	ВФСК «ГТО» Метание малого мяча с места на дальность.		Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-4м.		Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча с места на заданное расстояния. Игра		Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (развитие выносливости)		7	
	ТБ на уроках кроссовой подготовки.Бег 3мин.		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 3мин.Игра		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 4мин .Игра		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс по слабопересеченной местности до 1км.		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 5 мин .Игра		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Бег по слабопересеченной местности 500-600м.		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс по до 1км.Игра		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики.		16	
Акробатика. Строевые упражнения		4	

	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Строевые упражнения. Перекаты в различных и.п. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Игра	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
Висы и упоры.		3	
	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Вис на согнутых руках .Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
Лазанья и перелазанье, опорный прыжок.		5	
	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности.
	Лазание по наклонной скамейке. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Перелазание через гимнастического коня. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
Равновесия, танцевальные упражнения..		4	
	Стойка и ходьба по гимнастической скамейке. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.

	.Стойка и ходьба по бревну. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Шаг с прыжком .Игра.		Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Приставные шаги. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола		7	
	Ловля и передача мяча на месте.. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении . Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении.. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча на месте. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча в движении. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Броски в цель. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Броски мяча мишень и обруч. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе волейбола.		10	
	ТБ на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка		7	
	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до3мин. Игра. ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до4мин. Игра ВФСК «ГТО».	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до4мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра. ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выби-

			рают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра. ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика		8	
	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 4-5шагов разбега. Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в высоту .Броски набивного мяча (0,5кг) Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Броски набивного мяча (0,5кг).Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Броски набивного мяча на дальность. Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча горизонтальную цель .Игра. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча в вертикальную цель .Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Бег30м. Прыжки в длину с места . Игра. ВФСК «ГТО»		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры.		3	
	ТБ на уроках подвижные игры. Игры	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры:«Два мороза».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

	Игры: «Школа мячей»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
--	---------------------	---	---

2класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час.	Основные виды учебной деятельности (УУД)
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»			
Знания о физической культуре		3	
	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	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.

	Что такое физическая культура .Игра	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
	Твой организм. Игра	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Легкая атлетика		11	
	Т.Б на уроках легкой атлетики . Обычный бег и ходьба.Игра.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение . Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег с ускорением от10до20м. Закаливание.	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Сочетание ходьбы и бега. Чел- ночный бег3х10м. Игра.	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	ВФСК «ГТО» Контрольный урок: Бег 30м.Игра.	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег 30м. Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом .Игра:	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.
	Прыжки в длину с места. Игра	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Контрольный урок : Прыжки в длину с разбега .	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.

	Игра.		
	Метание малого мяча с места. Игра: «Точный расчет»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча с места Игра	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок:Метание малого мяча с места.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (развитие выносливости)		11	
	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Личная гигиена. Равномерный бег 3мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Самоконтроль.Равномерный бег 4мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег 4мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров..Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.

	Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Бег в колонне с изменением темпа и направления. Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Контрольный урок: Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		2	
	ТБ на уроках п/и Игры: «К своим флажкам»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Два мороза»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики.		21	
Акробатика. Строевые упражнения		6	
	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Строевые упражнения. Перека- ты в группировке. Игра .	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: группиров- ка Стойка на лопатках согнув ноги. Игра	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Кувырок вперед. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические ком- бинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.

	Контрольный урок: кувырок вперед.. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
Висы и упоры	.	5	
	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Контрольный урок :упражнение в висе. Упражнения в упоре лежа. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	Контрольный урок: Упражнения в упоре лежа. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
Лазанья и перелазанье, опорный прыжок.		6	
	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности.
	Лазание по наклонной. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	Контрольный урок: Лазание по	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безо-

	наклонной скамейке в упоре.Игра.		пасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Перелезание через гимнастическое бревно . Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Контрольный урок: лазанье по канату .Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
Равновесия, танцевальные упражнения..		4	
	Стойка и ходьба по гимнастической скамейке. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Стойка и ходьба по бревну. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: упражнение в равновесии. Шаг с прискоком, приставной шаг.		Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: шаг с прискоком, приставные шаги.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		7	
	ТБ на уроках п/и Игры: «К своим флажкам»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Прыгающие воробушки»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры:«Лисы и куры»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процес-

			се совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Два мороза».	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Точный расчет»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Лисы и куры»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола		10	
	ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача на месте. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: ловля и передача мяча. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча на месте. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча в движении. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :ведение мяча. Броски в цель. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Броски в кольцо. Игра.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, вы-

			являют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Броски мяча в щит. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: Броски мяча в щит. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе волейбола.		10	
	ТБ на уроках волейбола. Стойки, перемещения.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: Передача мяча сверху двумя руками.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. 1,2,7
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

	Контрольный урок: Передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		3	
	ТБ на уроках подвижными играми. Игры.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Школа мячей»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка		9	
	ТБ на уроках кроссовой подготовки.. Бег	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег до3мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до4мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег до4мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра. ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: Кросс до 1000м. ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика		9	
	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту .Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в высоту. Броски набивного мяча (0,5кг)Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в высоту с 4-5шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.соблюдают правила безопасности.
	Контрольный Урок: прыжки в высоту .	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча в цель. Игра. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча в цель(2х2м)с расстояния 4-5м.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: метание мяча в цель(2х2м).	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.соблюдают правила безопасности.
	Бег30м.Прыжки в длину с мес-		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

	та.ВФСК «ГТО»		
Подвижные игры.		6	
	ТБ на уроках п/и Игры: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры:«Два мороза».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Школа мячей»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры:«Пятнашки»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «К своим флажкам».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «У кого меньше мячей»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

3 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час.	Основные виды учебной деятельности (УУД)
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»			
Знания о физической культуре		3	
	Современные Олимпийские		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр..Объясняют роль Пьера де Кубертена в становле-

	игры. Игры.	1	нии олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
	Личная гигиена. Игры.	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания
	Первая помощь при травмах. Игры.	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания.
Легкая атлетика		11	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Понятие эстафета ,команды «старт»	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение . Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Закаливание. Бег с ускорением Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	ВФСК «ГТО» Бег 30м.. Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Бег с ускорением от20до 30м..Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Правила соревнований в беге. Контрольный урок:бег 30м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений .Описывают технику игровых действий и приемов ,осваивают их самостоятельно ,выявляют и устраняют типичные ошибки.
	ВФСК «ГТО» Прыжки в длину с места.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	Прыжки в длину с разбега.	1	
	Контрольный урок :прыжки в длину с разбега .	1	
	Метание малого мяча с места.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча на заданное расстояния.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :метание малого мяча с места. Правила соревнований в метании.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (развитие выносливости)		11	
	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Узнают правила проведения закалывающих процедур. Соблюдают правила безопасности.
	Вода и питьевой режим. Бег 6мин.Игра	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 7мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег 8мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 8мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО»	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных

	Кросс до 1км.Игра		способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности
	ВФСК «ГТО»Кросс по местности До 1км.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс. Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: кросс До 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 8мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		2	
	Игры: «Пустое место»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры:«Белые медведи»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки., взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики.		21	
Акробатика. Строевые упражнения		6	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Строевые упражнения. 2-3кувырка вперед. Игра .	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.

	Контрольный урок: перекаты в группировке .Стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: 2-Зкувырка вперед. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :«Мост» из положения лежа на спине.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
Висы и упоры.		5	
	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Вис на согнутых руках .Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Контрольный урок: упражнение в висе. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
Лазанья и перелазанье, опорный прыжок.		6	
	Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности.
	Лазание по канату. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализи-

			руют их технику выполнения.
	Перелезание через бревно ,коня. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	Контрольный урок: лазание по наклонной скамейке в упоре.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Перелезание через бревно,коня . Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Контрольный урок: перелезание через бревно , коня.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
Равновесия, танцевальные упражнения..		4	
	Ходьба приставными шагами. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Ходьба по бревну. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: ходьба по бревну. Шаги галопа и польки в парах.		Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Русский медленный шаг. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		7	
	Игры: «К своим флажкам»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Прыжки по полоскам»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Волк во рву»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

	Игры: «Гонка мячей по кругу»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Вызови по имени»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Быстро и точно»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Снайперы».	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола		10	
	ТБ на занятиях п/и..Ловля и передача мяча. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении, на месте.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Броски в цель. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :ведение мяча. Броски в цель.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Броски в цель. Игра: мини –баскетбол.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: броски мяча. Игра: мини –баскетбол..	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски .Игра: мини-баскетбол.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе волейбола.		10	
	ТБ на уроках волейбола. Стойки, перемещения.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,

	снизу. Игра.		выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Комбинации из изученных элементов.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		3	
	ТБ на уроках п/и Игры: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Два мороза».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Школа мячей»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка		9	
	ТБ на занятия кроссовой подготовкой. Бег до 5 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег до 7 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до 7 мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до 8 мин. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс до 1000 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000 м. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют

			темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
	Контрольный урок: кросс до 1000м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс до 1000м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика		9	
	ТБ на уроках легкой атлетики Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в высоту .Броски набивного мяча (1кг).	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Броски набивного мяча.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.с соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Многоскоки. Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.с соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.с соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в длину «согнув ноги». Метание мяча цель. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.с соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	цель .ВФСК «ГТО»		ния.соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: метание мяча в цель .		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры.		6	
	Игры: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	« Перестрелка», варианты игры в футбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Варианты игры в футбол	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Мини-волейбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Варианты игры в футбол	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Варианты игры в футбол, мини-волейбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

4класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час.	Основные виды учебной деятельности (УУД)
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»			
Знания о физической культуре		3	
	Современные Олимпийские игры. Игра	1	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.

	Личная гигиена. П/И	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены.
	Первая помощь при травмах. П/И	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
Легкая атлетика		11	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. П/И	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег с ускорением. Закаливание. Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Бег 60 м. П/И	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	ВФСК «ГТО» Бег 60м. Игра	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Правилах соревнований в беге. Контрольный урок: бег 60м.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Прыжки в длину с места. П/И	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Прыжки в длину с разбега.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых

	Игра		упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.
	Правила соревнований в прыжках. Контрольный урок :прыжки в длину с разбега .	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности ,при этом соблюдать правила безопасности.
	Метание малого мяча с места. П/И	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча с места. Игра	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	Правила соревнований в метании. Контрольный урок :метание малого мяча с места.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (развитие выносливости)		11	
	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Закаливание. Бег 5мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Соблюдают правила безопасности.
	Вода и питьевой режим. Медленный бег 6мин.	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег 7мин. П/И	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег 8мин.П/И	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег 8мин.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.

	ВФСК «ГТО» Кросс на местности до 1км.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности
	Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1к м. Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: кросс до 1км.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс.Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		2	
	Игры: «Пустое место»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Белые медведи»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки., взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики.		21	
Акробатика. Строевые упражнения		6	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.

	Кувырки назад.		
	Кувырок вперед. Игра .	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений .Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: кувырок назад.«Мост» из положения лежа на спине.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :«Мост» из положения лежа на спине. Игра.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
Висы и упоры.		5	
	Вис завесом. Игра	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Вис на согнутых руках согнув ноги.Игра.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Контрольный урок:вис завесом ,вис на согнутых руках согнув ноги.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	Контрольный урок: на гимнастической стенке, подтягивание, поднимание ног.	1	Описывают технику гимнастических упражнений ,предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
Лазанья и перелазанье, опорный		6	

прыжок.			
	Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности.
	Лазание по канату. Игра.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Опорные прыжки на горку гимнастических матов ,на коня, козла.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	Опорный прыжок.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Контрольный урок: лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
	Контрольный урок: Опорный прыжок.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании ,соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
Равновесия, танцевальные упражнения..		4	
	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра.	1	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
	Ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180. I и II позиции ног.	1	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности. Осваивают технику танцевальных упражнений.
	Контрольный урок: ходьба по бревну. Шаги галопа и польки в парах.		Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, осваивают технику танцевальных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: сочетание изученных танце-	1	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, осваивают технику танцевальных упражнений, соблюдают правила безопасности.

	вальных шагов .		
Подвижные игры		7	
	Игры: «К своим флажкам»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Два мороза»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Волк во рву»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Гонка мячей по кругу»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Вызови по имени»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Снайперы».	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Быстро и точно»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола		10	
	ТБ на занятиях подвижными играми .Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля и передача мяча в движении .на месте.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

	Контрольный урок: ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Броски в цель. Игра	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :ведение мяча. Броски в цель. Игра. Мини-баскетбол.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча. Броски в цель. Игра: мини – баскетбол.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: броски мяча. Игра: мини – баскетбол..	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски .	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры на основе волейбола.		10	
	ТБ на уроках волейбола. Стойки, перемещения.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу. Игра.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Комбинации из изученных элементов.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры		3	
	ТБ на уроках подвижные игры. Игры	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Борьба за мяч»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Игры: «Охотники и утки», варианты игры в футбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка		9	
	ТБ на занятия кроссовой подготовкой. Бег до 5 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

	ВФСК «ГТО» Равномерный бег добмин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Равномерный бег до7мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Равномерный бег до8мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс до 1000м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	ВФСК «ГТО» Кросс. Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: кросс. Игра	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	Кросс до 1000м.Игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика		9	
	ТБ на уроках легкой атлетики .Прыжки в высоту .	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега . Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	Броски набивного мяча. Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :прыжки в высоту с пря-	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.

	мого и бокового разбега.		
	Многоскоки. Игра.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Метание мяча в цель(1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок :прыжки в длину с разбега. Метание мяча. ВФСК «ГТО»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	Контрольный урок: метание мяча в цель .Игра.		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры.		6	
	Игры: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	« Перестрелка», варианты игры в футбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Варианты игры в футбол, мини-волейбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Мини-волейбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Варианты игры в футбол, мини-волейбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	Мини-волейбол.Игра.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

