

Краснодарский край  
Муниципальное образование Крымский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №31 села Экономического  
Муниципального образования Крымский район

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педсовета протокол №1  
от 30 августа 2021 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Е.А.Панасенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов: 170 часов ( 1 класс- 102 часа, 2 класс- 102 часа, 3 класс – 102, 4 класс – 102 часа)

Учитель: Могрбян Ксения Викторовна

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом УМК под редакцией Лях В.И Физическая культура., М., Просвещение, 2015,17

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с 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.

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3.Ценности научного познания:**

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

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

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

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

### **4.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.

### **5.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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

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

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

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и 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 определения вида спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса 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, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного 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 изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

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

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

## **1 класс.**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

### **2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

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

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи

индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

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

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

### **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

### **2) Способы физкультурной деятельности**

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

— 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 возрастные категории для их эффективного развития;

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; 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, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

### **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей; — осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

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

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

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

### **3 класс**

#### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

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

— характеризовать показатели физического развития;

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

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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 технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию
- и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

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

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения при выполнении 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;

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

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

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

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

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

## **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры

— в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

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

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

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

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

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

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

— осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге)

— нога вперёд, назад, в сторону;

— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, 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.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

#### **Способы физкультурной деятельности**

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

#### **Физическое совершенствование**

##### **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.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы**

## **Спортивно оздоровительная деятельность**

### **Легкая атлетика**

- а) Ходьба и бег ( бег из различных исходных положений, с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед) с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- б) Прыжки ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам, на месте, на одной ноге, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее)
- в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

### **Гимнастика с основами акробатики**

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) танцевальные упражнения;

### **Подвижные и спортивные игры**

- а) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
- б) На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Воробьи вороны».
- в) На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Салки с мячом».

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

### **Способы физкультурной деятельности**

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

### **Физическое совершенствование**

#### **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.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **Спортивно оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика**

- а) Ходьба и бег ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.



- б) Прыжки ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

### **Гимнастика с основами акробатики**

- а) обще развивающие упражнения с предметами ;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) висы и упоры.

### **Подвижные и спортивные игры**

- а) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- б) На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Воробьи вороны».
- в) На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

### **3 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре**

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

#### **Способы физкультурной деятельности**

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

#### **Физическое совершенствование**

##### **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.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

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

##### **Легкая атлетика**

- разновидности ходьбы и бега.  
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- разновидности прыжков  
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка  
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами,

бег по дистанции, техника финиширования).

### **Гимнастика с основами акробатики**

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) висы и упоры;
- ж) танцевальные упражнения .

### **Подвижные и спортивные игры**

- а) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)
- б) На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель»
- в) На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Быстрый бегун», «Замной».
- г) На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Салки с мячом», «Гонка баскетбольных мячей», бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Стритбол»).

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

#### **4 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре**

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

ГТО и его роль для физического развития человека.

Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

#### **Способы физкультурной деятельности**

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр

#### **Физическое совершенствование**

#### **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.

**Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **Спортивно оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика**

а) разновидности ходьбы и бега:

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков:

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание:

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

### **Гимнастика с основами акробатики:**

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) висы и упоры;
- ж) танцевальные упражнения.

### **Подвижные и спортивные игры**

- а) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)
- б) На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель»
- в) На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Быстрый бегун», «За мной».
- г) На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Салки с мячом», «Гонка баскетбольных мячей», бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Стритбол»).

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте

после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности*</b>
1	Легкая атлетика	10				
			Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ. Ходьба на носках на пятках, в полуприседе.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, бега с изменением направления движения. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча	1,2,3,4,5
			Ходьба коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения. История развития физической культуры и первых соревнований.	1		
			Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Бег со скоростью до 30 м – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробьи вороны».	1		
			Прыжки в длину с места – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ на месте. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с2-3хшагов.	1		

			Прыжки в длину с разбега на точность приземления – (У).	1	разными способами.	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1		
			Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
2	Кроссовая подготовка	8				
			Преодоление полосы препятствий, с прыжками через условные рвы.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Технически правильно выполнять двигательные действия, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1,2,3,4,5
			Преодоление полосы препятствий с бегом через лабиринт.	1		
			ОРУ в движении. Равномерный бег до 4 мин. Роль закаливания организма для здоровья человека.	1		
			Бег по слабопересеченной местности до 600 м. Бег зигзагом, в парах.	1		
			Бег по слабо пересеченной местности 600 м – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Бег попеременно с ходьбой до 800м. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		
			ОРУ на месте. Бег в медленном темпе до 800 м.	1		
			Бег до 800 м - (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
3	Подвижные игры	9	Элементы мини футбола гандбола			



			ОРУ в парах. Техника удара по мячу ногой. Роль закаливания организма.	1	Выполнять двигательные навыки. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, организации места занятий. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Осваивать технику ведения, передачи мяча. Взаимодействовать со сверстниками во время освоения техники ведения, передачи мяча в парах, по правилам проведения подвижных игр. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1,2,3,4,5
			Удары по катящемуся мячу в парах. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
			Ведение мяча правой и левой ногами. Игра: «Снайперы».	1		
			Передача мяча с места. Эстафеты с ведением мяча.	1		
			Удары мяча по воротам, передача мяча в движении. Игра «Мини футбол».	1		
			Броски в цель (в ходьбе и беге). Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
			Техника ведения мяча, броски по воротам. Подвижная игра «Снайперы».	1		
			ОРУ в движении. Передачи мяча в парах с места. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Салки с мячом».	1			
4	Подвижные игры	21	Элементы баскетбола			
			Техника безопасности на уроке. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Соблюдать технику безопасности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	1,2,3,4,5
			ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки».	1		
			Подвижные игры: «Прыжки воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
			Овладение техникой передвижений с	1		

			мячами: ловля, передача. Режим дня.		<p>освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	
			Овладение техникой передвижений с мячами: передача, ловля, бросок.	1		
			ОРУ на месте. Овладение техникой броска мяча в кольцо.	1		
			Овладение техникой передвижений: ведение мяча, остановка, повороты.	1		
			Овладение техникой ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой ведения мяча.	1		
			Овладение техникой ведения мяча с изменением направления.	1		
			Овладение техникой ведения мяча с изменением скорости. Введение мяча - (У).	1		
			Закрепление техники передвижений. Ловля и передача мяча. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Закрепление техники броска мяча в кольцо. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
			Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей».	1		
			ОРУ на месте. Совершенствование техники передач и ловли в движении.	1		
			Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Подвижная игра «Снайперы». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Техника владения мячом: ведение, передача, ловля – (У). Игра	1		

			«Охотники и утки».			
			Передвижения и остановки без мяча и с мячом - (У) Игра: « Борьба за мяч».	1		
			Ловля и передача мяча в движении. Игра: « Перестрелка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Ведение, передача мяча, бросок в кольцо. Учет техники передвижений - (У).	1		
			Технико-тактические взаимодействия. Игра: «Стритбол». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
5	Подвижные игры	12	Элементы баскетбола			
			ТБ во время подвижных и спортивных игр. Технико-тактические взаимодействия. Ловля, передача, броски мяча. Игра: «Борьба за мяч».	1	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	1,2,3,4,5
			Ловли мяча и передача в движении. Игра «Пере-стрелка».	1		
			ОРУ в движении. Ловля, передача мяча в движении и бросок в кольцо. Игра: «Салки с мячом».	1		
			Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра: « Овладей мячом».	1		
			Ведение и передача мяча, бросок в кольцо. Передвижений - (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Сочетание приемов передвижений и остановок с мячами. Игра	1		

			«Перестрелка».		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			Ведение передачи мяча с броском в кольцо. Игра по упрощенным правилам «Стритбол».	1		
			ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча в парах. Игра по правилам «Стритбол».	1		
			Техника ведения мяча в сочетании с передачей. Игра в мини-баскетбол.	1		
			ОРУ в движении. Передачи мяча после ведения. Игра: «Быстро и точно».	1		
			Совершенствование броска мяча в кольцо. Игры с ведением мяча.	1		
			Техника ведения мяча с броском в кольцо. Игра по правилам «Стритбол».	1		
6	Гимнастика	15				
			Техника безопасности на уроке. ОРУ на месте. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.	1,2,3,4,5
			Строевые упражнения размыкание на вытянутые руки. Игры с элементами строя.	1	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.	
			Строевые упражнения размыкание на вытянутые руки в шеренге и колонне. Подвижная игра.	1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			Строевые упражнения (повороты). Перестроение из одной колонны, в три.	1	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
			Перекаты в группировке с последующей опорой руками. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	оценивать красоту телосложения и осанки,	

			Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	сравнивать их с эталонными образцами. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. выполнять акробатические и гимнастические комбинации	
			Выполнение строевых команд. 2-3 кувырка вперед. Мост из положения лёжа.	1		
			ОРУ с предметами. Комбинации из освоенных элементов - (У). Режим дня.	1		
			Передвижение по диагонали. Лазанье по наклонной скамье.	1		
			ОРУ. Перелезание через препятствия. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			Равновесие - ходьба большими шагами, повороты прыжком, опускание в упор на колено.	1		
			Подтягивания из виса на высокой перекладине (м). Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (д).	1		
			Равновесие-ходьба приставным шагом, упор присев хватом за скамью.	1		
			Повороты кругом. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов в упор присев.	1		
			Повороты кругом. Опорные прыжки в упор присев, в отскок на точное приземление.	1		
7	Легкая атлетика	11				
			Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления, длины и	1	Соблюдать технику безопасности.	1,2,3,4,5

			частоты шагов. Бег со скоростью 30 м - (У).		Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  Описывать технику выполнения метания мяча, осваивать ее	
			Специально беговые упражнения. Бег на скорость – 60 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Бег в коридорчике 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью на 60 м.	1		
			Бег на скорость 60 м - (У). Бег с вращением вокруг своей оси. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину с места. Закаливание организма.	1		
			Беговые упражнения, прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с 2-3х шагов.	1		
			ОРУ на месте. Прыжки в длину с разбега - (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Метание мяча в цель с 5-6 м из положения стоя боком. Эстафеты с элементами бега.	1		
			Метание мяча с места – (У). Обучение метания с 2-3х шагов на дальность.	1		
				Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
ОРУ в парах. Метание мяча с разбега - (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1					

<b>8</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>				
			Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Преодоление полосы препятствий.	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.	1,2,3,4,5
			Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Осваивать технику бега. Соблюдать технику безопасности.	
			Равномерный, медленный бег до 6 мин. Круговая эстафета.	1	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	
			Медленный бег до 800м. Встречная эстафета. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
			ОРУ в движении. Бег на 800 м - (У). Игры с элементами прыжков.	1	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	
			Бег попеременно с ходьбой до 1000 м. Игра: «Невод».	1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			Бег с ходьбой по слабо пересеченной местности до 1000 м. Встречная эстафета.	1		
			Медленный бег до 1000 м - (У). Круговая эстафета.	1		
			Бег по слабо пересеченной местности до 1000 м. Сдача нормативов ГТО.	1		
			Бег по слабо пересеченной местности.	1		
<b>9</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	<b>Элементы баскетбола</b>			
			Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи, проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях и условиях.	1,2,3,4,5
			Прием и передача мяча бросок в корзину. Игра: «Стритбол».	1		
			ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении.	1		

## 2 КЛАСС

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10				
			Техника безопасности на уроке физкультуры. ОРУ. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; Описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, бега с изменением направления движения. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча разными способами.	1,2,3,4,5
			ОРУ. Ходьба коротким, средним и длинным шагом; с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
			ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения	1		
			ОРУ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
			ОРУ. Бег со скоростью 30 м (У). Прыжки по разметкам, в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ на месте. Прыжки многоскоки. Прыжки в длину с места (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега с 2-3 шагов. Эстафеты с	1		



			бегом.			
			ОРУ. Прыжки в длину с разбега на точность приземления (У). Эстафеты с прыжками.	1		
			ОРУ Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1		
			ОРУ. Метание малого мяча с разбега на дальность (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
2	Кроссовая подготовка	8				
			ОРУ. Преодоление полосы препятствий, с прыжками через условные рвы.	1	Осваивать технику бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнениях. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Технически правильно выполнять двигательные действия, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1,2,3,4,5
			ОРУ. Преодоление полосы препятствий, с прыжками через условные рвы (У)	1		
			ОРУ в движении. Равномерный бег до 4 мин. Бег с вращением вокруг своей оси.	1		
			ОРУ в движении.. Бег попеременно с ходьбой 800м.	1		
			ОРУ. Бег в медленном темпе до 800 метров. Встречная эстафета.	1		
			ОРУ в движении.. Бег в равномерном темпе 800м. Круговая эстафета.	1		
			ОРУ. Бег 800 метров (У). Подвижные игры с элементами бега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		

			ОРУ в движении.. Бег попеременно с ходьбой 1000м. Олимпийские игры древности и современности	1		
3	Подвижные игры, спортивные игры	9	Элементы гандбола и футбола			
			ОРУ в парах. Техника удара по мячу. Подвижная игра: «Овладей мячом».	1	Выполнять двигательные навыки. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Осваивать технику ведения, передачи мяча. Усваивать правила соревнований. Описывать технику выполнения упражнений. Применять упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1,2,3,4,5
			ОРУ в движении. Удары по катящемуся мячу в парах. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
			ОРУ в движении. Ведение мяча правой и левой ногами. Игра: «Снайперы»	1		
			ОРУ. Передача мяча с места. Игры с ведением мяча	1		
			ОРУ. Удары мяча по воротам , передача мяча в движении. Игра «Мини футбол»	1		
			ОРУ Броски в цель (в ходьбе и беге) Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
			ОРУ в движении. Техника ведения мяча, броски по воротам. Подвижная игра «Снайперы»	1		
			ОРУ в движении. Передачи мяча в парах с места. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с	1		

			ведением мяча			
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, спортивные игры</b>	<b>21</b>	<b>Элементы баскетбола</b>			
			Техника безопасности на уроке. Подвижные игры с бегом «К своим флажкам», «Два мороза».	1	<p>Соблюдать технику безопасности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола</p>	1,2,3,4,5
			ОРУ. Подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки»	1		
			ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжков «Прыжки воробушки», «Зайцы в огороде» .	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой передвижений с мячами: ловля, передача.	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой передвижений с мячами: передача, ловля, бросок	1		
			ОРУ. Овладение техникой броска мяча в кольцо. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ Овладение техникой передвижений: ведение мяча, остановка, повороты.	1		
			ОРУ. Овладение техникой ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой ведения мяча в движении после остановки.	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой ведения мяча с изменением	1		

			направления .		для развития физических качеств.	
			ОРУ в парах. Овладение техникой ведения мяча с изменением скорости (У)- ведение мяча.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			ОРУ. Закрепление техники передвижений: ловля и передача мяча. «Овладей мячом»	1		
			ОРУ. Закрепление техники броска мяча в кольцо. Подвижная игра «Быстро и точно»	1		
			ОРУ в движении. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей»	1		
			ОРУ. Совершенствование техники передач и ловли в движении . Игра «Мяч ловцу».	1		
			ОРУ .Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Подвижная игра «Снайперы»	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
			ОРУ в парах. Техника владения мячом: ведение, передача, ловля (У). Игра «Охотники и утки».	1		
			ОРУ в парах. Передвижения и остановки без мяча и с мячом (У) Игра: « Борьба за мяч»	1		
			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра: « Перестрелка»	1		
			ОРУ. Ведение, передача мяча, бросок в кольцо. Техника передвижений (У)	1		
			ОРУ. Техничко-тактические взаимодействия Игра « стритбол».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	
			Подготовка к сдаче нормативов ГТО			
<b>5</b>	<b>Подвижные</b>					

	игры, спортивные игры	12	Элементы баскетбола			
			ОРУ. Техничко-тактические взаимодействия: Ловля, передача, броски мяча . «Борьба за мяч»	1	<p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>	1,2,3,4,5
			ОРУ. Ловли мяча и передачи в движении. Игра «Перестрелка»	1		
			ОРУ. Ловля, передача мяча в движении и бросок в кольцо. Игры с ведением мяча	1		
			ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра: « Овладей мячом»	1		
			ОРУ в парах. Ведение и передача мяча, бросок в кольцо - учет техники передвижений. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
			ОРУ в парах. Ведение, передача мяча с броском в кольцо. Игра: «Быстро и точно»	1		
			ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча в парах. Игра «Салки с мячом».	1	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	
			ОРУ в движении. Техника ведения мяча в сочетании с передачей. Игры с ведением мяча.	1		
			ОРУ в движении. Передача после ведения. Игра по правилам мини-баскетбола	1		
			ОРУ .Совершенствование броска	1		

			мяча в кольцо. Игры с ведением мяча			
			ОРУ. Техника ведения мяча с броском в кольцо. Игра по правилам «Мини-баскетбола»	1		
<b>6</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>				
			Техника безопасности на уроках. ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Объяснять и соблюдать технику безопасности.	1,2,3,4,5
			ОРУ с предметами. Танцевальные упражнения. Шаги польки и галопа. Игры с элементами строя	1	Осваивать основные понятия. Описывать технику выполнения. Демонстрировать выполнение упражнений. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.	
			ОРУ с предметами. Танцевальные упражнения.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.	
			ОРУ. Строевые упражнения (повороты)		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			Перестроение из одной колонны, в две. Игры подвижные	1	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на	
			ОРУ. Акробатика - перекаты в группировке с последующей опорой руками.	1	техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
			ОРУ с предметами. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	
			ОРУ с предметами. Выполнение строевых команд кувырка вперёд. Мост из положения лёжа.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
			ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации	
			ОРУ в парах. Передвижение по диагонали, противоходом. Лазанье по скамье на животе подтягиванием.	1	Выполнять технические действия из	
			ОРУ в парах. Перелезание через препятствия	1		

			ОРУ. Равновесие – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	
			ОРУ. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1		
			ОРУ. Равновесие-перешагивание через набивные мячи и их переноска.	1		
			ОРУ с предметами. Равновесие – повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		
			ОРУ. Повороты кругом. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов в упор на колени.	1		
			ОРУ. Повороты кругом. Опорные прыжки в упор на колени, в отскок на точное приземление.	1		
			ОРУ. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание ног	1		
			ОРУ. Упражнение в висе стоя и лежа: подтягивание в висе лежа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>				
			Техника безопасности на уроке.	1	Соблюдать технику безопасности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать технику	1,2,3,4,5
			ОРУ. Бег с изменением направления, частоты шагов Бег с ускорением 30м			
			ОРУ. Бег 30м с высокого старта (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ. Челночный бег 3х10м. Бег с преодолением препятствий.	1		
			ОРУ в движении. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом.	1		

			ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину с места, с высоты на точное приземление.	1	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения метания мяча, осваивать ее	
			ОРУ на месте. Беговые упражнения, прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с разбега.	1		
			ОРУ. Прыжки многоскоки (тройной, пятерной), в длину с разбега – учет. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ в движении. Метание мяча в цель с 5-6 м из положения стоя боком.	1		
			ОРУ. Метание мяча с места (У). Обучение метания с 2-3х шагов на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ в движении. Эстафеты с элементами бега. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов.	1		
			ОРУ. Метание мяча с разбега- Учет. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
<b>8</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>				
			ОРУ Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага Преодоление полосы препятствий.	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.  Осваивать технику бега. Соблюдать технику безопасности.  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	1,2,3,4,5
			ОРУ. Преодоление полосы препятствий (У). Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
			ОРУ. Бег попеременно с ходьбой 800м. Круговая эстафета.	1		
			ОРУ Равномерный , медленный бег 800м. Встречная эстафета.	1		



			ОРУ. Бег в равномерном темпе 800 м. Круговая эстафета. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	условиях. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
			ОРУ в движении. Бег попеременно с ходьбой 1000 м. Игры с элементами бега и прыжков.	1		
			ОРУ в движении. Бег в медленном темпе 1000 м. Игры с элементами прыжков.	1		
			ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игры с элементами бега и прыжков. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		
			ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000 м без учета времени. Круговая эстафета. Сдача нормативов ГТО	1		
			ОРУ. Бег по слабо пересеченной местности до 4 мин. Встречная эстафета	1		
9	Подвижные игры, спортивные игры	3	Элементы баскетбола			
			ОРУ в парах. Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полосам», «Удочка»	1	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи, проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях и условиях.	1,2,3,4,5
			ОРУ. Прием и передача мяча бросок в корзину. Игра: Мини - баскетбол.	1		
			ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении. Игра по правилам мини-баскетбола	1		

### 3-4 КЛАСС

№	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10				
			Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Изучать историю развития легкой атлетики; Описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, бега с изменением направления движения. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1,2,3,4,5
			Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
			Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег со скоростью до 60 м. Сдача нормативов ГТО.	1		
			Специально беговые упражнения. Бег со скоростью 60 м. – (У).	1		
			ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
			Прыжки многоскоки (тройной). Прыжки в длину с места – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с 2-3 шагов. Эстафеты с бегом.	1	Осваивать технику метания малого мяча разными способами.	
			Прыжки в длину с разбега на точность приземления – (У). Эстафеты с прыжками.	1		

			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1		
			Метание малого мяча с разбега на дальность – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
2	Кроссовая подготовка	8				
			Преодоление полосы препятствий, с прыжками через условные рвы.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,4,5
			Преодоление полосы препятствий с бегом через лабиринт.	1		
			ОРУ на месте. Равномерный бег до 6 мин. Бег с вращением вокруг своей оси.	1		
			Бег по слабопересеченной местности 1000 м. Бег зигзагом, в парах.	1		
			ОРУ в движении. Бег по слабо пересеченной местности 1000 м – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.  Технически правильно выполнять двигательные действия, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
			Бег попеременно с ходьбой до 1500м. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		
			Бег в медленном темпе до 1500 м. Встречная эстафета.	1		
			Бег до 1500 м. – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
3	Подвижные игры, спортивные	9	Элементы мини футбола и гандбола			

	<b>игры</b>					
			ОРУ в парах. Техника удара по мячу ногой. Роль закаливания организма.	1	Выполнять двигательные навыки. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Осваивать технику ведения, передачи мяча. Усваивать правила соревнований. Описывать технику выполнения упражнений. Применять упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдая правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1,2,3,4,5
			Удары по катящемуся мячу в парах. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
			Ведение мяча правой и левой ногами. Игра: «Снайперы».	1		
			Передача мяча с места. Игры с ведением мяча. Здоровое питание.	1		
			Удары мяча по воротам, передача мяча в движении. Игра «Мини-футбол».	1		
			Броски в цель (в ходьбе и беге) Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
			Техника ведения мяча, броски по воротам. Подвижная игра «Снайперы».	1		
			ОРУ в движении. Передачи мяча в парах с места. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Салки с мячом».	1		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, спортивные игры</b>	<b>21</b>	<b>Элементы баскетбола</b>			
			Техника безопасности на уроке. Подвижные игры с бегом «Пустое место», «Белые медведи».	1	Соблюдать технику безопасности.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  Взаимодействовать со сверстниками в	1,2,3,4,5
			ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Два мороза», «Космонавты».	1		
			Подвижные игры: «Прыжки по	1		

			полосам», «Волк во рву», «Удочка».		<p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>	
			Овладение техникой передвижений с мячами: ловля, передача. Режим дня.	1		
			Овладение техникой передвижений с мячами: передача, ловля, бросок.	1		
			Овладение техникой броска мяча в кольцо. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Овладение техникой передвижений: ведение мяча, остановка, повороты.	1		
			Овладение техникой ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
			ОРУ в движении. Овладение техникой ведения мяча в движении после остановки.	1		
			Овладение техникой ведения мяча с изменением направления.	1		
			ОРУ в парах. Овладение техникой ведения мяча с изменением скорости. (У) - ведение мяча.	1		
			Закрепление техники передвижений: ловля и передача мяча. «Овладей мячом».	1	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки..</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного</p>	
			Закрепление техники броска мяча в кольцо. Подвижная игра «Быстро и точно»	1		
			ОРУ на месте. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей».	1		
			ОРУ. Совершенствование техники передач и ловли в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		
			Совершенствование техники броска	1		

			мяча в кольцо. Подвижная игра «Снайперы». Подготовка к сдачи нормативов ГТО.		отдыха	
			Техника владения мячом: ведение, передача, ловля – (У). Игра «Охотники и утки».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.	
			Техника передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игра: « Борьба за мяч».	1		
			Ловля и передача мяча в движении. Игра: « Перестрелка». Подготовка к сдачи нормативов ГТО.	1		
			Ведение, передача мяча, бросок в кольцо. (У) - техники передвижений.	1		
			Технико-тактические взаимодействия. Игра «Стритбол». Подготовка к сдачи нормативов ГТО.	1		
<b>5</b>	<b>Подвижные игры, спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>Элементы баскетбола</b>			
			Технико-тактические взаимодействия: Ловля, передача, броски мяча. «Борьба за мяч».	1	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  Включаться в общение и взаимодействие со	1,2,3,4,5
			Ловли мяча и передачи в движении. Игра «Перестрелка».	1		
			ОРУ в движении. Ловля, передача мяча в движении и бросок в кольцо. Игра: «Салки с мячом».	1		
			Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра: « Овладей мячом».	1		
			Ведение и передача мяча, бросок в кольцо Передвижений - (У).	1		

			Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Осваивать основные понятия.  Описывать технику выполнения ведения, передачи мяча в движении, с остановками  Демонстрировать выполнение упражнений.	
			Сочетание приемов передвижений и остановок с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
			ОРУ в парах. Ведение передачи мяча с броском в кольцо. Игра: «Быстро и точно»	1		
			Ведение и передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам «Баскетбол».	1		
			Техника ведения мяча в сочетании с передачей. Игра: «Баскетбол».	1		
			ОРУ в движении. Передачи после ведения. Игра по правилам мини-баскетбола	1		
			Совершенствование броска мяча в кольцо. Игра: «Салки с мячом».	1		
			Техника ведения мяча с броском в кольцо. Игра по правилам «Баскетбол».	1		
<b>6</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>				
			Техника безопасности на уроках. ОРУ на месте. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	Объяснять и соблюдать технику безопасности. Осваивать основные понятия. Описывать технику выполнения.  Демонстрировать выполнение упражнений. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Активно включаться в	1,2,3,4,5
			Танцевальные упражнения. Шаги польки и галопа. Игры с элементами строя.	1		
			Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Строевые упражнения (повороты). Перестроение из одной колонны, в три.	1		

			Перекаты в группировке с последующей опорой руками. Элементы танца.	1	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.  Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.  Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
			Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
			Выполнение строевых команд. 2-3 кувырка вперёд, мост из положения лёжа.	1		
			ОРУ с предметами. Комбинации из освоенных элементов – (У).	1		
			Передвижение по диагонали. Лазанье по наклонной скамье.	1		
			ОРУ в парах. Перелезание через препятствия. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			Подтягивания из виса на высокой перекладине (м). Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (д).	1		
			Равновесие - ходьба выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. Элементы танца.	1	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Оценивать красоту телосложения и осанки.	
			Равновесие - ходьба приставным шагом, упор присев хватом за скамью.	1		
			Комбинация из освоенных элементов – (У). Режим дня.	1		
			Повороты кругом. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов в упор присев.	1		
			Повороты кругом. Опорные прыжки в упор присев на точное	1		



			приземление.			
			В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание ног. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>				
			Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов Бег со скоростью 30м - (У).	1	<p>Соблюдать технику безопасности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения метания мяча, осваивать ее</p>	1,2,3,4,5
			Беговые специальные упражнения. Бег на скорость – 60м.	1		
			Бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью на 60м	1		
			Бег на скорость – 60м. (У). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом.	1		
			ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину с места, с высоты на точное приземление.	1		
			Беговые упражнения, прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с разбега.	1		
			Прыжки многоскоки (тройной), в длину с разбега – (У). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ на месте. Метание мяча в цель с 5-6 м из положения стоя боком.	1		

			Метание мяча с места – (У). Обучение метания с 2-3х шагов на дальность.	1		
			Эстафеты с элементами бега. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов.	1		
			ОРУ в парах на сопротивление. Прыжковые упражнения.(У) — метание мяча с разбега.	1		
8	Кроссовая подготовка	10				
			Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Преодоление полосы препятствий.	1	<p>Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.</p> <p>Осваивать технику бега.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	1,2,3,4,5
			(У) - преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
			Равномерный, медленный бег до 8 мин. Круговая эстафета. Роль закаливания.	1		
			ОРУ в движении. Медленный бег до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
			ОРУ в движении. (У) – бега на 1000 м. Игры с элементами прыжков.	1		
			Бег попеременно с ходьбой до 1500 м. Игры с элементами бега и прыжков.	1		
			Бег с ходьбой по слабо пересеченной местности до 1500 м. Встречная эстафета.	1		
			Медленный бег до 1500 м – (У). Игра: « Воробьи вороны».	1		

			Бег по слабо пересеченной местности до 1500 м. Сдача нормативов ГТО.	1		
			Бег по слабо пересеченной местности до 1500 м – (У). Встречная эстафета.	1		
9	Подвижные игры. Спортивные игры	3	Элементы баскетбола			
			ОРУ в парах. Подвижные игры с элементами прыжков: « Прыжки по полосам», «Удочка».	1	Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи, проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
			ОРУ. Прием и передача мяча бросок в корзину. Игра: «Стритбол».	1		
			ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении Игра по правилам «Стритбол».	1		

**\* Основные направления воспитательной деятельности:**

- 1.Патриотическое воспитание:
- 2.Гражданское воспитание:
- 3.Ценности научного познания:
- 4.Формирование культуры здоровья:
- 5.Экологическое воспитание:

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №1  
методического объединения  
учителей физической культуры,  
ОБЖ МБОУ СОШ №31  
МО Крымский район  
от \_\_\_\_августа 2021 года  
\_\_\_\_Н.А.Барбаняга

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_Е.И.Васянович  
\_\_\_\_августа 2021г.

