

Подписано ЭЦП (Электронно Цифровой Подписью)

Дата подписания: 05.09.2021

ФИО: Денисенко Алексей Сергеевич

Должность: Директор муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение основная

общеобразовательная школа №21

имени Колумийца Василия Терентьевича

муниципального образования Тимашевский район

Тимашевский район станица Роговская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 21 имени Колумийца Василия Терентьевича
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 21
от «31» августа 2021 г., протокол №1

Председатель _____ А. С. Денисенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 405

Учитель: Перебейнос Наталья Анатольевна, учитель физической культуры МБОУ ООШ №21

Программа разработана в соответствии:

с ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями от 11 декабря 2020 г.)

с учетом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ №2, рабочей программы воспитания МБОУ ООШ № 21 (протокол от 31.08.2021 г. № 1), примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15)

с учетом УМК В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2018 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся, руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 1. Патриотическое воспитание** - становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2. Гражданское воспитание** - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 3. Формирование культуры здоровья** - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- 4. Ценности научного познания** - проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- 5. Экологическое воспитание** - готовность соблюдать правила и требования к организации спортивных занятий на улице, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды;
- 6. Физическое воспитание** - освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Программа разработана на основе примерных и рабочих программ физической культуры 1 – 4 классы предметной линии учебников В.И. Лях, а также:

Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.07 г. № 329-ФЗ

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Минобрнауки от 30.08.10 г. № 889.

Приказ № 609 от 23.06.2015г.

Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 (№ 164)

Знание о физической культуре - 16 часов

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности - 16 часов

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

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

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

Физические совершенствования - 376 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 12 часов

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 - 364 часа

Подготовка к соревновательной деятельности" заменить словами "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики – 68 часов

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в висе сзади согнувшись, опускание назад в висе 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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика – 133 часа (1 класс-31 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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.

Бег на выносливость. Смешанное передвижение в равномерном темпе, бег с вбеганием и сбеганием по пологому склону, бег с изменением скорости и направления, бег по отрезкам.

Подвижные и спортивные игры – 152 часа (1-2 кл. п/и-76 ч.; 3-4 кл. п/и 18ч., сп/и – 58ч.)

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

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

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, 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.

Гандбол: Ведение мяча с изменением направления (гандбол). Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Разделы курса		Количество часов (уроков) по классам			
			1	2	3	4
1	Знание о физкультуре	16	4	7	6	4
2	Способы физкультурной деятельности	16	6	6	4	4
3.	Физическое совершенствование (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО)	373	89	89	92	94
3.1.	Физкультурно -оздоровительная деятельность.	12	3	3	4	3
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	361	86	86	88	91
	Итого:	405	99	102	102	102

Тематическое планирование 1- класс 99 часов

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре – 4 часа					
<i>1.1.. Из истории физической культуры.</i>	2	<i>Возникновение физической культуры и спорта.</i>	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	1. Патриотическое воспитание 4. Ценности научного познания
		<i>Современные Олимпийские игры</i>	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
<i>1.4. Твой организм.</i>	2	<i>Строение тела, основные формы движений.</i>	1	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры.	
		<i>Требования к одежде для занятия спортом.</i>	1	Знать части тела и внутренние органы.	
2. Способы физкультурной деятельности - 6 часов					
<i>2.1. Самостоятельные занятия.</i>	2	<i>Упражнения для развития скорости и координации движения</i>	1	Характеризовать признаки физического развития и физических качеств. Выделять направленность упражнений по воздействию на	2. Гражданское

		Основные правила выполнения зарядки.	1	развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	4. Ценности научного познания
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	ВФСК ГТО	1	Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, с использованием дополнительных отягощений на мышечные группы).	2. Гражданское 4. Ценности научного познания
2.3. Самостоятельные игры и развлечения.	1	Подвижные игры на удлинённых перемёнах для отдыха, работоспособности.	1	Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.	5. Экологическое
2.4. Личная гигиена.	1	Правила личной гигиены.	1	Применять правила закаливания при самостоятельных занятиях.	
2.11. Первая помощь при травмах.	1	Травмы, которые можно получить на занятиях физическими упражнениями.	1	Планировать индивидуальный режим дня. Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток. Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Составлять комплексы для формирования правильной осанки	
1. Физическое совершенствование – 89					

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<i>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</i>	<i>1</i>	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки.	6. Физическое
		<i>Комплексы дыхательных упражнений . Гимнастика для глаз.</i>	<i>1</i>		
		<i>Тестирование физических способностей.</i>	<i>1</i>		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	86 18	<i>Кувырок вперёд в группировке.</i>	<i>1</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	6. Физическое 2. Гражданское 5. Экологическое
		<i>Кувырок назад .</i>	<i>1</i>		
		<i>(м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)</i>	<i>1</i>		
		<i>М: - Стока на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине.</i>	<i>1</i>		
		<i>Кувырок вперёд, кувырок назад на оценку.</i>	<i>1</i>		
		<i>Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д).</i>	<i>1</i>		
		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.</i>	<i>1</i>		

		<i>Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.</i>	<i>1</i>	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.	6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.</i>	<i>1</i>		
		<i>Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание.</i>	<i>1</i>		
		<i>Лазанье по канату в три приёма</i>	<i>1</i>		
		<i>Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.</i>	<i>1</i>		
		<i>Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене.</i>	<i>1</i>		
		<i>Перелезание через горку матов и скамейку.</i>	<i>1</i>		
		<i>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.</i>	<i>1</i>		
		<i>Стойка на одной и двух ногах на скамейке, перешагивание через мячи.</i>	<i>1</i>		

		<i>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>	<i>1</i>		
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	32 17	<i>Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, в полуприседе с различным положением рук</i>	<i>1</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании. Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	6. Физическое 5. Экологическое 2. Гражданское
		<i>Бег в чередовании с ходьбой, с изменением направления</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег с преодолением препятствий, ускорением от 10- 20м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Соревнования по бегу до 30м. (60 м.)</i>	<i>2</i>		
		<i>Бег по пересечённой местности 500-600м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i>	<i>2</i>		
		<i>Равномерный бег с вбеганием и сбеганием по склону.</i>	<i>1</i>		
		<i>Кросс по пересечённой местности до 800 м.(мальч., 500м. (дев.)</i>	<i>2</i>		
		<i>Бег 6 минут на выносливость.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег в колонне по одному со сменой лидера.</i>	<i>1</i>		

Прыжковые Упражнения	8	<i>Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров.</i>	<i>1</i>	Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	2. Гражданское 5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с 2-3 шагов разбега с приземлением на обе ноги.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с 3-4 шагов разбега с приземлением на обе ноги.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с 3-4 шагов разбега с приземлением на обе ноги в яму.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки в высоту с доставанием предмета.</i>	<i>1</i>		

Метание	7	<i>Прыжки в высоту с 4 – 5 шагов разбега.</i>	1	Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	5. Экологическое 4. Ценности научного познания 6. Физическое
		<i>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.</i>	1		
		<i>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 3-4 м.</i>	1		
		<i>Бросок набивного мяча (0,5 кг) с различных положений.</i>	1		
		<i>Метание малого мяча с 1-3 шагов на дальность на результат</i>	2		
		<i>Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.</i>	1		
		<i>Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность.</i>	1		
3.3. Подвижные и спортивные игры: 3.3.1. На материале лёгкой атлетики.	26	<i>Игры для навыков в беге: «Пустое- место» «К своим флажкам».</i>	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	2. Гражданское
	15	<i>Для навыков в беге: «Два мороза», «Кошки - мышки» .</i>	2		

		Для навыков в беге: «Третий лишний», «Пятнашки».	2	Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое 4. Ценности научного познания 6. Физическое
		Для навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Лисы и куры».	2		
		Для навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	2		
		Для навыков в прыжках: «Удочка», «Прыжки по полосам»	2		
		Для навыков в метании: «Кто дальше бросит».	1		
		Для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		
		Для навыков в метании: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1		
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		
		Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра «Мяч ловцу»	1		
		Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1		
3.3.2. На материале спортивных игр	11	Ведение мяча. Игра «Догони мяч».	1	Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	5. Экологическое
		Броски по воротам с 3 - 4 м. (гандбол). Игра «Охотники и утки».	1		

	10 5	Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы» .	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	6. Физическое 5. Экологическое
		Комбинация из освоенных элементов передвижения	1		
		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».	1		
		Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».	1		
		Передача мяча в парах. Игра «Картошка».	1		
		Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол»	1		
3.3.3. Региональный компонент Футбол. Игра по правилам.		Футбол: Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй».	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
		Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом».	1		
		Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1		

Гандбол. Игра по правилам.	5	<i>Удары по воротам Игра «Снайперы».</i>	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.	5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Гандбол: Ведение мяча с изменением направления.</i>	1		
		<i>Передача и ловля гандбольного мяча. Игра «Мяч ловцу».</i>	1		
		<i>Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу».</i>	1		
		<i>Перемещения, ловля и передача мяча. Игра «Овладей мячом»</i>	1		
		<i>Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге.</i>	1		
	99		99	Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	

Тематическое планирование 2 класс 102 часа

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре – 7 часов					
1.1. Физическая культура.	1	Возникновение физической культуры и спорта.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	1. Патриотическое воспитание 4. Ценности научного познания
1.2. Из истории физической культуры.	1	Современные Олимпийские игры	1		
1.3. Физические упражнения.	1	Требования к одежде для занятия спортом.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
1.4. Твой организм.	2	Строение тела, основные формы движений.	1		
		Свой организм.	1	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры.	
1.9. Пища и питательные вещества	1	Вещества, которые мы получаем с пищей для развития и роста.	1		
1.10. Вода и питьевой режим.	1	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1	Знать части тела и внутренние органы.	
2. Способы физкультурной деятельности - 7 часов					

2.1. Самостоятельные занятия.	2	<i>Упражнения для развития скорости и координации движения.</i>	1	Характеризовать признаки физического развития и физических качеств. Выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения. Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями. Применять правила закаливания при самостоятельных занятиях. Планировать индивидуальный режим дня. Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток. Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Составлять комплексы для формирования правильной осанки.	2. Гражданское 4. Ценности научного познания 5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Основные правила выполнения зарядки.</i>	1		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<i>ВФСК ГТО</i>	1		
2.3. Самостоятельные игры и развлечения.	1	<i>Подвижные игры на удлинённых перемёнах для отдыха, работоспособности.</i>	1		
2.4. Личная гигиена.	1	<i>Правила личной гигиены.</i>	1		
2.11. Первая помощь при травмах.	1	<i>Травмы, которые можно получить на занятиях физическими упражнениями.</i>	1		

3. Физическое совершенствование - 91					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<i>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</i>	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки. Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки.	
		<i>Комплексы дыхательных упражнений . Гимнастика для глаз.</i>	1		
		<i>Тестирование физических способностей.</i>	1		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	86 18	<i>Кувырок вперёд в группировке.</i>	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	4. Ценности научного познания 6. Физическое
		<i>Кувырок назад .</i>	1		
		<i>(м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)</i>	1		
		<i>М: - Стока на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине.</i>	1		
		<i>Кувырок вперёд, кувырок назад на оценку.</i>	1		
		<i>Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д).</i>	1		

		Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.	1	Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	2. Гражданское
		Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.	1		
		Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	5. Экологическое
		Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.	1		
		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног, подтягивание.	1	Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.	6. Физическое
		Лазанье по канату в три приёма	1		
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1	Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	
		Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ , опускание в упор стоя на колене.	1		
		Перелезание через горку матов и скамейку.	1	Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.	
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.	1		

		<i>Стойка на одной и двух ногах на скамейке, перешагивание через мячи.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>	<i>1</i>		
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	32 17	<i>Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, в полуприседе с различным положением рук</i>	<i>1</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании.	2. Гражданское 5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Бег в чередовании с ходьбой, с изменением направления</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег с преодолением препятствий, ускорением от 10- 20м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Соревнования по бегу до 30м. (60 м.)</i>	<i>2</i>		
		<i>Бег по пересечённой местности 500-600м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i>	<i>2</i>		
		<i>Равномерный бег с вбеганием и сбеганием по склону.</i>	<i>1</i>		
		<i>Кросс по пересечённой местности до 800 м.(мальч., 500м. (дев.)</i>	<i>2</i>		
		<i>Бег 6 минут на выносливость.</i>	<i>1</i>		

Прыжковые Упражнения	8	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1	Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	2. Гражданское
		Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров.	1		
		Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1	Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.	5. Экологическое
		Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1		
		Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.	1		
		Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.	1		
		Прыжки с 2-3 шагов разбега с приземлением на обе ноги.	1		
		Прыжки с 3-4 шагов разбега с приземлением на обе ноги.	1	Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	6. Физическое
		Прыжки с 3-4 шагов разбега с приземлением на обе ноги в яму.	1		
		Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат.	1	Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	
		Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1		

Метание	7	<i>Прыжки в высоту с доставанием предмета.</i>	1	Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Прыжки в высоту с 4 – 5 шагов разбега.</i>	1		
		<i>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.</i>	1		
		<i>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 3-4 м.</i>	1		
		<i>Бросок набивного мяча (0,5 кг) с различных положений.</i>	1		
		<i>Метание малого мяча с 1-3 шагов на дальность на результат</i>	2		
		<i>Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.</i>	1		
		<i>Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность.</i>	1		
3.3. Подвижные и спортивные игры:	26	<i>Игры для навыков в беге: Пустое-место» «К своим флажкам».</i>	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	2. Гражданское
		<i>Для навыков в беге: «Два мороза», «Кошки - мышки» .</i>	2		

		<i>Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы» .</i>	<i>1</i>	Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	6. Физическое
		<i>Комбинация из освоенных элементов передвижения</i>	<i>1</i>		
		<i>Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в парах. Игра «Картошка».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол»</i>	<i>1</i>		
3.3.3. Региональный компонент Футбол. Игра по правилам.	10 5	Футбол: <i>Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй».</i>	<i>1</i>	Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	2. Гражданское 5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i>	<i>1</i>		
		<i>Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом».</i>	<i>1</i>		
		<i>Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом».</i>	<i>1</i>		

		Удары по воротам Игра «Снайперы».	1	Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	
Гандбол. Игра по правилам.	5	Гандбол: Ведение мяча с изменением направления.	1		
		Передача и ловля гандбольного мяча. Игра «Мяч ловцу».	1		
		Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонкипокругу».	1		
		Перемещения, ловля и передача мяча. Игра «Овладей мячом»	1		
		Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге.	1		
102		102			

Тематическое планирование 3 класс 102 часа

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре – 6 часов					
1.1.. Из истории физической культуры.	1	<i>Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.</i>	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	1. Патриотическое
1.2. Физическая культура	1	<i>Общее представление о физической культуре.</i>	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	2. Гражданское
1.4. Твой организм.	4	<i>Измерение роста, массы тела.</i>	1		
		<i>Вещества, получаемые с пищей, для роста, развития и пополнения энергии.</i>	1	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры.	4. Ценности научного познания
		<i>Правила для самостоятельного закаливания организма способом обтирания тела водой.</i>	1		
		<i>Основные внутренние органы, скелет.</i>	1		
2. Способы физкультурной деятельности - 4 часа					

32

2.1. Самостоятельные занятия.	2	<i>Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.</i>	1	Характеризовать признаки физического развития и физических качеств.	2. Гражданское
		<i>Самостоятельные занятия: упражнения во внеурочное время</i>	1	Выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения). Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями. Применять правила закаливания при самостоятельных занятиях Планировать индивидуальный режим дня. Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток. Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Составлять комплексы для формирования правильной осанки.	4. Ценности научного познания
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<i>Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.</i>	1		5. Экологическое
2.11. Первая помощь при травмах.	1	<i>Травмы, которые можно получить на занятиях физическими упражнениями.</i>	1		6. Физическое

3. Физическое совершенствование - 91				Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки. Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки.	6. Физическое
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1		
		Комплексы дыхательных упражнений . Гимнастика для глаз.	1		
		Тестирование физических способностей. ВСК ГТО	1		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	88 21	Расчёт на 1-3-перестроение в три шеренги. Повороты на месте.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения	5. Экологическое 6. Физическое
		Кувырок вперёд в группировке.	1		
		Кувырок назад (на оценку).	2		
		(м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)	1		
		М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд на оценку.	1		
		Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д) на оценку.	1		

		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.</i>	<i>1</i>	акробатических и гимнастических упражнений.	5. Экологическое
		<i>Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.</i>	<i>1</i>	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	6. Физическое
		<i>Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.</i>	<i>1</i>		
		<i>Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.</i>	<i>1</i>	Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.	
		<i>Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание.</i>	<i>1</i>	Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	2. Гражданское
		<i>Лазанье по канату в три приёма</i>	<i>1</i>		
		<i>Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.</i>	<i>1</i>		
		<i>Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене.</i>	<i>1</i>	Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.	
		<i>Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и козла.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вскок в упор стоя на коленях. Построение в две шеренги.</i>	<i>1</i>		

		<i>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>	2		
		<i>Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.</i>	1		
		<i>Русский медленный шаг. I и II позиции ног, сочетание шагов галопа и польки.</i>	1		
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	33 18	<i>Бег с разных исходных положений</i>	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.	5. Экологическое 6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Бег с ускорением от 30-40м.</i>	1		
		<i>Бег 60м.на результат.</i>	2		
		<i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i>	2		
		<i>Равномерный бег с вбеганием и сбеганием по склону.</i>	1		
		<i>Бег по отрезкам от 100-150м.</i>	1		
		<i>Бег 500м (д.); 800м (м)на время</i>	1		
		<i>Равномерный бег по пересечённой местности.</i>	1		
		<i>Бег в колонне по одному со сменной лидера.</i>	1		
		<i>Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров.</i>	1		

Прыжковые Упражнения	8	<i>Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.</i>	2	Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании.	5. Экологическое 6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.</i>	1		
		<i>Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</i>	1	Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	
		<i>Бег по отрезкам от 500-600м.</i>	1		
		<i>Бег 1000 м.</i>	1		
		<i>Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.</i>	1	Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.	
		<i>Прыжки в длину с места с зоны отталкивания 30 – 50 см.</i>	1	Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.	
		<i>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.</i>	1		
		<i>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.</i>	1		
		<i>Прыжки с высоты до 70 см. с точным приземлением.</i>	1	Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
		<i>Прыжки с высоты 70 см. с поворотом в воздухе на 90 -120°.</i>	1		
		<i>Прыжки в высоту с прямого разбега.</i>	1		

Метание	7	Прыжки в высоту с бокового разбега	1	Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	
		Метание теннисного мяча с места на дальность.	1		
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с 4-5 м.	1		
		Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.	1		
		Метание мяча на дальность на результат.	2		
		Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1		
		Броски набивного мяча (1кг) с места с шага на дальность.	1		
3.3. Подвижные и спортивные игры: 3.3.1. На материале лёгкой атлетики.	24 13	Игры для навыков в беге: «Пу-стое место» «Бездомный заяц».	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое 6. Физическое
		Для навыков в беге: «Белые медведи», «Кошки –мышки».	2		
		Для навыков в беге: «Шишки, жёлуди, орехи», «Пятнашки».	1		

		Для навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Пингвины».	1	Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.	2. Гражданское
		Для навыков в прыжках: «Волк во рву». «Космонавты».	2		
		Для навыков в прыжках: «Удочка», «Невод» «Прыжки по полосам».	2		
		Для навыков в метании: «Кто дальше бросит».	1		
		Для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		
		Для навыков в метании: «Мет-ко в цель», «Кто самый меткий».	1		
3.3.2. На материале спортивных игр	11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое 6. Физическое
		Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра «Мяч ловцу»	1		
		Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1		
		Ведение мяча. Игра «Догони мяч».	1		
		Броски по воротам с 3 - 4 м. (гандбол). Игра «Охотники и утки».	1		

		<i>Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы» .</i>	<i>1</i>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	2. Гражданское
		<i>Комбинация из освоенных элементов передвижения</i>	<i>1</i>		
		<i>Повля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в парах. Игра «Картошка».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол»</i>	<i>1</i>		
3.3.3. Региональный компонент Футбол. Игра по правилам.	10 5	Футбол: <i>Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй».</i>	<i>1</i>	Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i>	<i>1</i>		
		<i>Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом».</i>	<i>1</i>		

Гандбол. Игра по правилам.	5	<i>Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»</i>	1	Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Удары по воротам Игра «Снайперы».</i>	1		
		Гандбол: <i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1		
		<i>Передача и ловля мяча. Игра «Овладей мячом»</i>	1		
		<i>Ведения мяча с изменением направления.</i>	1		
		<i>Ведения мяча с изменением направления и скорости.</i>	1		
		<i>Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге. ГТО.</i>	1		
	102		102		

Тематическое планирование 4 класс 102 часа

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре – 6 часов					
1.1.. Из истории физической культуры.	1	Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	1. Патриотическое
1.2. Физическая культура	1	Общее представление о физической культуре.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	2. Гражданское
1.4. Твой организм.	4	Измерение роста, массы тела.	1	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры. Знать части тела и внутренние органы.	4. Ценности научного познания
		Вещества, получаемые с пищей, для роста, развития и пополнения энергии	1		
		Правила для самостоятельного закаливания организма способом обтирания тела водой.	1		
		Основные внутренние органы, скелет.	1		
2. Способы физкультурной деятельности - 4 часа					

2.1. Самостоятельные занятия.	2	Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.	1	Характеризовать признаки физического развития и физических качеств. Выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения). Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упраж. Применять правила закаливания при самостоятельных занятиях Планировать индивидуальный режим дня. Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток. Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Составлять комплексы для формирования правильной осанки.	1. Патриотическое 2. Гражданское
		Самостоятельные занятия: упражнения во внеурочное время	1		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1	4. Ценности научного познания	4. Ценности научного познания 6. Физическое
2.11. Первая помощь при травмах.	1	Травмы, которые можно получить на занятиях физическими упражнениями.	1		

3. Физическое совершенствование - 91				Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки. Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении физических упражнений. Наблюдать за динамикой формирования осанки.	6. Физическое 2. Гражданское
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<i>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</i>	1		
		<i>Комплексы дыхательных упражнений . Гимнастика для глаз.</i>	1		
		<i>Тестирование физических способностей. ВСК ГТО</i>	1		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	88 21	<i>Расчёт на 1-3-перестроение в три шеренги. Повороты на месте.</i>	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	5. Экологическое 6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Кувырок вперёд в группировке.</i>	1		
		<i>Кувырок назад (на оценку).</i>	2		
		<i>(м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)</i>	1		
		<i>М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд на оценку.</i>	1		
		<i>Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д) на оценку.</i>	1		

		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.</i>	<i>1</i>	Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.	5. Экологическое 6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.</i>	<i>1</i>		
		<i>Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.</i>	<i>1</i>		
		<i>Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание.</i>	<i>1</i>		
		<i>Лазанье по канату в три приёма</i>	<i>1</i>		
		<i>Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.</i>	<i>1</i>		
		<i>Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене.</i>	<i>1</i>		
		<i>Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и козла.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вскок в упор стоя на коленях. Построение в две шеренги.</i>	<i>1</i>		

		<i>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>	2		
		<i>Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.</i>	1		
		<i>Русский медленный шаг. I и II позиции ног, сочетание шагов галопа и польки.</i>	1		
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	33 18	<i>Бег с разных исходных положений</i>	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.	5. Экологическое 6. Физическое 2. Гражданское
		<i>Бег с ускорением от 30-40м.</i>	1		
		<i>Бег 60м.нарезультат.</i>	2		
		<i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i>	2		
		<i>Равномерный бег с вбеганием и сбеганием по склону.</i>	1		
		<i>Бег по отрезкам от 100-150м.</i>	1		
		<i>Бег 500м (д.); 800м (м)на время</i>	1		
		<i>Равномерный бег по пересечённой местности.</i>	1		
		<i>Бег в колонне по одному со сменой лидера.</i>	1		

Прыжковые Упражнения	8	<i>Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров.</i>	<i>1</i>	Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании. Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.</i>	<i>2</i>		
		<i>Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.</i>	<i>1</i>		
		<i>Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег по отрезкам от 500-600м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег 1000 м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.</i>	<i>1</i>	Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	2. Гражданское
		<i>Прыжки в длину с места с зоны отталкивания 30 – 50 см.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с высоты до 70 см. с точным приземлением.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки с высоты 70 см. с поворотом в воздухе на 90 -120°.</i>	<i>1</i>		

Метание	7	<i>Прыжки в высоту с прямого разбега.</i>	1	Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	
		<i>Прыжки в высоту с бокового разбега.</i>	1		
		<i>Метание теннисного мяча с места на дальность.</i>	1		
		<i>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с 4-5 м.</i>	1		
		<i>Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.</i>	1		
		<i>Метание мяча на дальность на результат.</i>	2		
		<i>Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.</i>	1		
		<i>Броски набивного мяча (1кг) с места с шага на дальность.</i>	1		
3.3. Подвижные и спортивные игры:	24	<i>Игры для навыков в беге: «Пустое место» «Бездомный заяц».</i>	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое
3.3.1. На материале лёгкой атлетики.	13	<i>Для навыков в беге: «Белые медведи», «Кошки –мышки».</i>	2		

		Для навыков в беге: «Шишки, жёлуди, орехи», «Пятнашки».	1	Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.	6. Физическое 2. Гражданское 5. Экологическое 6. Физическое
		Для навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Пингвины».	1		
		Для навыков в прыжках: «Волк во рву». «Космонавты».	2	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
		Для навыков в прыжках: «Удочка», «Невод» «Прыжки по полосам».	2	Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	
		Для навыков в метании: «Кто дальше бросит».	1		
		Для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	
		Для навыков в метании: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1		
3.3.2. На материале спортивных игр	11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	
		Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра «Мяч ловцу»	1		
		Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1		
		Ведение мяча. Игра «Догони мяч».	1		

		<i>Броски по воротам с 3 - 4 м. (гандбол). Игра «Охотники и утки».</i>	<i>1</i>	Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	
		<i>Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы» .</i>	<i>1</i>		
		<i>Комбинация из освоенных элементов передвижения</i>	<i>1</i>		
		<i>Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в парах. Игра «Картошка».</i>	<i>1</i>		
		<i>Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол»</i>	<i>1</i>		
3.3.3. Региональный компонент Футбол. Игра по правилам.	10 5	Футбол: <i>Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй».</i>	<i>1</i>	Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	5. Экологическое 6. Физическое
		<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i>	<i>1</i>		
		<i>Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом».</i>	<i>1</i>		

		<i>Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»</i>	1	Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	2. Гражданское
		<i>Удары по воротам Игра «Снайперы».</i>	1		
Гандбол. Игра по правилам.	5	Гандбол: <i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
		<i>Передача и ловля мяча. Игра «Овладей мячом»</i>	1		
		<i>Ведения мяча с изменением направления.</i>	1	Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды	
		<i>Ведения мяча с изменением направления и скорости.</i>	1		
		<i>Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге. ГТО.</i>	1		
	102		102		

СОГЛАСОВАНО

Протокол о заседании МО

от 31 августа 2021г. № 1

_____ Н.В. Колесникова

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

_____ Г.Н. Поенная

«31» августа 2021 г.

