Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №12 имени И.Г. Остапенко

муниципального образования Щербиновский район

село Глафировка

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета  от 31 августа 2023 года  протокол № 1 председатель \_\_\_\_\_\_Кудряшова Л.Б. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Ступень обучения начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов 270 часов

*1 класс - 66 часов*

*2 класс - 68 часов*

*3 класс – 68 часов*

*4 класс - 68 часов*

Учителя: Цигельман Галина Ильинична, Подбельцева Лилия Борисовна,

..Программа разработана в соответствии с ФГОС начального образования,

на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15)).

**Пояснительная записка.**

Предметная область "Физическая культура" представлен предметом "Физическая культура", на изучение которого отводится 270 часов (1 класс - 66 часов, 2 -4 по 68 часов)

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**« Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

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.

1. ***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 по- следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

1. ***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.

1. ***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 об- раз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

1. ***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 включают освоенные обучающимися **межпредметные понятия** (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и **универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).**

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и

интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

-владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы.

**Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы ( не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).**

**Блок «Выпускник научится»,** включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися.** Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков**, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. Этот блок не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом*.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; | *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* |
| 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; | *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;* |
| раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; | *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |
| 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). |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; | *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;* |
| 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; | *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* |
| 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. | *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |
| 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); | *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| выполнять организующие строевые команды и приёмы; | *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* |
| 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 тестовые нормативы по физической подготовке;* |
| выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | *играть в баскетбол, гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* |
| Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) | *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК « ГТО»* |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед из  положения сидя, см | 1 и менее | 3-5 | .9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 11,2 и более | 10,8-1'0,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |  |  |
| Бег 1000 м | Без учета |  | | | | |

**2класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед из  положения сидя, см | 7,5 | 3-5 | | | 1 | 12,5 | 6-9 | 5 |  |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 9,4 | 10,0-9,5 | | | 10,4 | 10,7-10,1 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | | |
|
|  |

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Наклон вперед из положения  сидя, см | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6,9 | 13 |  |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |  | |  | |
| Челночный бег 3x10 м, с | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| Бег 1000 м | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |  | | |

**4класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Накло вперед из  положениясидя, см | 10 | 7,5 | 3-5 | 13 | 6,9 | 3-5 |  |
| Бег 60м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |  | |  | |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |  | | |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по разделам программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых

требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Требования |
| 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся**

**«Спортивные игры»:**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам раздела программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

4. Комбинированная эстафета (мин, с).

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»**

1.Передача мяча

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1.Передача мяча

2. Челночный бег 3\*10м (с).

3. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся**

**по «Лёгкая атлетика»:**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся**

**по «Гимнастике»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования[[2]](#footnote-2)**

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура».**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивнвые игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)( постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[3]](#footnote-3), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие ко­манды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения:с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

На материале 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: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча по воротам; подвижные игры на материале гандбола

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы, темы | Количество часов | | классы | | | |
|  |  | Примерная или авторск | Рабочая программа | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1.1.** | **Знания о физической культуры** |  | **24** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 1.1.1 | Физическая культура |  | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.2. | История физической культуры |  | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.3 | Физические упражнения |  | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** |  | **16** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия |  | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.2. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.  **ой подготовленностью.** |  | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2.3. | Самостоятельные игры и развлечения |  | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** |  | **219** | **54** | **55** | **55** | **55** |
| **1.3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **деятельность** |  | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **1.3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):** |  | **215** | **53** | **54** | **54** | **54** |
| 1.3.2.1 | - гимнастика с основами акробатики |  | **58** | 16 | 14 | 14 | 14 |
| 1.3.2.2 | -легкая атлетика |  | **63** | 15 | 16 | 16 | 16 |
| 1.. 3. .2..3 | -подвижные и спортивные игры |  | **78** | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3.2.4 | - кроссовая подготовка |  | **16** | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Итого разделы 1.1 – 1.3.** |  | **259** | **64** | **65** | **65** | **65** |
| 2.1. | Региональный компонент (подвижные  игры с элементами гандбола) |  | **11** | **2** | **3** | **3** | **3** |
|  | **Итого разделы 2.1** |  | **11** |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **270** | **66** | **68** | **68** | **68** |

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | кол-во  часов | темы | кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| **1 КЛАСС** | | | | | |
| 1.Знания о физической  культуре | 6 |  |  |  | 1,2,3 |
| 1.1.Физическая культура | 2 |  |  |  | 1,2,3 |
|  |  | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. |  | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий |  |
|  |  | Профилактика травматизма |  |  |  |
| 1.2 Из истории физической культуры | 3 |  |  |  | 1,2,3 |
|  |  | Возникновение первых соревнований |  | **Пересказывать** тексты из истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  |  |
|  | Особенности физической культуры разных народов. |  |  |
| 1.3Физические упражнения | 1 |  |  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств  (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | 1,2,3 |
|  |  | Представление о физических упражнений |  |  |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 4 |  |  |  | 1,2,3,5 |
| 2.1Самостоятельные занятия | 3 |  |  |  | 1,2,3,5 |
|  |  | Утренняя зарядка и физкультминутка |  | **Знать** правила планирования режима дня  **Выполнять** упражнения утренней зарядки  **Характеризовать к**омплексы закаливающих процедур  **Характеризовать и выполнять** упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища  **Знать** о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки |  |
| Содержание и правила планирования режима дня. |  |  |
| 2.2Самостоятельные наблюдения | 1 |  |  |  | 1,2,3,5 |
|  |  | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |  | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела.  **Измерять** показатели физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |  |
| 3.Физическое совершенствование | 54 |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Оздоровительные формы занятий |  | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
| 3.2Спортивно-оздоровительная деятельность  **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)** | 53 |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  |  | 2,4,5 |
| Организующие команды и приёмы. |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Выполнение основной стойки и команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!» |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
|  | Построение в шеренгу и колонну. Строевые команды. Эстафеты. |  |  |
|  | Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» и «Направо!» |  |  |
|  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге |  |  |
| Акрабатические упражнения |  |  |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | **2,4,5** |
|  |  | Т/б на уроках. Группировка, перекаты в группировке. |  |  |
| Акробатические комбинации |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Акробатическая комбинация 1 |  |  |
|  | Акробатическая комбинация 2 |  |  |
| Упражнения на низкой перекладине |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Упражнения в висе стоя, лежа.  Подтягивание в висе, в висе лежа. |  | **Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.  **Выявлять** и **характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |
| Гимнастические комбинации |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Гимнастические комбинация из  2-3 элементов. |  | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по  взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности |  |
|  | Гимнастические комбинация из  2-3 элементов. |  |  |
| Опорный прыжок |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Перелезание через гимнастического коня. |  |  |  |
|  | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. |  |  |
|  | Повороты прыжком на 900 и 1800.Упражнения для формирования осанки |  |  |
|  | Полоса препятствий |  |  |
| 3.2.2 Легкая атлетика | 15 |  |  |  | 2,4,5 |
| Беговые упражнения |  | Беговые упражнения |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Т/б при беге. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. |  | **Описывать** технику бего­вых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Высокий старт с последующим ускорением. Тест1 |  |  |
|  | Бег с ускорением от 10- 20м. |  |  |
|  | Понятие скорость бега. Ч/б 3х10 |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Бег из разных исходных положений. Тест2 |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Соревнования по бегу до 60м Тест3 |  |  |
| Прыжковые упражнения |  | Т/б при различных прыжках. Прыжки на одной и двух ногах. |  | 2,4,5 |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Прыжок в длину с места .Тест4 |  |  |
| Метание |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Т/б при метание .Метание малого мяча в вертикальную цель. |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Метание малого мяча на дальность. |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Метание мяча на дальность и заданное расстояние**.** |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике. |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | Прыжки через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые. П/И: «Салки на марше». |  |  |
|  | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. |  |  |
|  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе Тест 5 |  |  |
|  | Бег в максимальном темпе. Тест 6 |  |  |
| 3.2.3 Подвижные и спортивные игры | 18 |  |  |  | 2,4,5 |
| П/и на материале гимнастики |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | П/И «Класс, смирно!». «Змейка». |  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных **игр.**  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |  |
|  | П/И:«Не урони мешочек». «Посадка картофеля |  |  |
| П/и на материале легкой атлетики |  |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | П/ И:"Прыжки по полоскам» |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр. |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Баскетбол |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения. П/И:«Передал – садись». |  | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Описывать**разучиваемые технические действия        бросок мяча в корзину.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре.  Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| ведение мяча |  | Ведение правой и левой рукой на месте. Эстафеты с ведением мяча |  |  |
|  | Ведение правой и левой рукой в движении. П/И:«Салки» |  |  |
| Ловля и передача |  | Ловля и передача мяча на месте. П/И: «Передал – садись». |  | 2,4,5 |
| Подвижные игры на материале спортивных игр |  | П/И " Мяч капитану |  | **2,4,5** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Волейбол |  |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **2,4,5** |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения.  П/И: "Салки" |  |  |
| Подбрасывание мяча |  | Подбрасывание мяча над собой. . П/И: "Охотники и утки". |  |  |
| Прием и передача мяча |  | Передача мяча сверху. Пионербол. |  | **2,4,5** |
|  |  | Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. Пионербол. |  |  |
| Футбол |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б на уроках футбола».Стойки игрока и перемещения. П/И:«Передал – садись». |  | **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| Ведение мяча |  | Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И:«Играй, играй мяч не теряй» |  |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| Удары по мячу |  | Удары по неподвижному мячу носком стопы. П/И: «Овладей мячом» |  |  |
|  |  | Удары по воротам П/И: «Снайперы» |  |  |
| 3.2.4 Кроссовая подготовка | 4 |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | **ВФСК «ГТО»**  Бег по пересечённой местности 500-600м. |  | **Описывать** технику бего­вых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества выносливости  **Знать** признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость |  |
|  | **ВФСК «ГТО»**  Равномерный бег до 5 минут. |  |  |
|  | Бег по отрезкам от 500-600м. |  |  |
|  | **ВФСК «ГТО»**  Кросс по пересечённой местности до 1 км. |  |  |
| 4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола) | 2 |  |  | **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных **игр.**  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижныхигр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | **1,2,4** |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках по гандболу. Перемещения.  П/И «Салки с выручкой». |  |  |
| Ловля и передача мяча |  | Ловля и передача мяча. Игра «Овладей мячом» |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | кол-во  часов | темы | кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| **2 КЛАСС** | | | | | |
| 1.Знания о физической  культуре | 6 |  |  |  | 1,2,3 |
| 1.1.Физическая культура | 2 |  |  |  | 1,2,3 |
|  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий |  |
|  |  | Основные способы передвижения человека и профилактика травматизма |  |  |  |
| 1.2 Из истории физической культуры | 2 |  |  |  | 1,2,3 |
|  |  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  | Пересказывать тексты из истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |
|  |  | История развития физической культуры первых соревнований |  |  |
| 1.3Физические упражнения | 2 |  |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств  (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | 1,2,3 |
|  |  | Общее представление о физическом развитии |  |  |
|  |  | Представление о физических упражнениях. |  |  |  |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 4 |  |  |  | 1,2,3,5 |
| 2.1Самостоятельные занятия | 2 |  |  |  | 1,2,3,5 |
|  |  | Утренняя зарядка, физкультминутки |  | Знать правила планирования режима дня  Выполнять упражнения утренней зарядки  Характеризовать комплексы закаливающих процедур  Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища  Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки |  |
|  |  | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня | 1 |  |
| 2.2Самостоятельные наблюдения | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений |  | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.  Измерять показатели физических качеств.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |  |
| 2.3Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  | 1,2,3,5 |
|  |  | Организация и проведение подвижных игр в зимнее время |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |  |
| 3.Физическое совершенствование | 55 |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | 2,4,5 |
|  |  | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений |  |  |
| 3.2Спортивно-оздоровительная деятельность  Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) | 54 |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.2.1 Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  |  | 2,4,5 |
| Организующие команды и приёмы. |  |  |  |  |  |
|  |  | Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». |  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
| Акрабатические упражнения |  |  |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |
|  |  | Группировка, перекат.  Игра «Змейка». |  |  |
| Акробатические комбинации |  |  |  |  |
|  |  | Кувырок вперед,перекат на спину стойка на лопатках. мост |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов( Перекат назад -стойка на лопатках.- Мост из положения лёжа- прыжок прогнувшись.) |  |  |  |
| Упражнения на низкой перекладине |  |  |  |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.Тест5 |  | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |
|  |  | Упражнения в висах |  |  |
| Опорный прыжок |  |  |  |  |  |
|  |  | Перелезание через гимнастического коня. |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по  взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | 2 |  |  |  |  |
| Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности |  |
| Лазание по гимнастической стенке и канату.П/и«Конники-спортсмены». | 1 |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики |  |  |  |  |  |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. П/и« Пройди бесшумно». |  |  |  |
|  |  | Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. |  |  |  |
|  |  | Корригирующие упражнения на контроль осанки в движении. |  |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/И «Посадка картофеля». |  |  |  |
| 3.2.2 Легкая атлетика | 16 |  |  |  | 2,4,5 |
| Беговые упражнения |  |  |  |  |  |
|  |  | ТБ на уроке. Разновидности ходьбы и бега. П/И «Быстро по своим местам». |  | Описывать технику бего­вых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Высокий старт.Тест-1  П/И: «Ловишки парами» |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО» Челночный бег  Тест 2 | 1 |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  К/У-бег 30м. Тест3 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
|  |  | ТБ при различных прыжках. Прыжки на одной и двух ногах, спрыгивание и запрыгивание. |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Прыжок в длину с места. Тест4 |  |  |
|  |  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/ И"Прыжки по полоскам" |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/ И: «Салки» |  |  |
| Метание |  |  |  |  |
|  |  | ТБ на уроках легкой атлетике.  ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Метание мяча на дальность и заданное расстояние |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Челночный бег. |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике. |  |  |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/ И: «Салки» |  |  |
|  |  | Бег с изменением направления.  П/И«Салки с выручкой». |  |  |
|  |  | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.П/и«Гуси-лебеди». |  |  |  |
|  |  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. П/И «Волк во рву». |  |  |  |
| 3.2.3 Подвижные и спортивные игры | 20 |  |  |  | 2,4,5 |
| П/и на материале гимнастики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/И «Класс, смирно!». Игра «Змейка». |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества |  |
|  |  | П/И: «Не урони мешочек». «Посадка картофеля |  |  |
|  |  |  |  |  |
| П/и на материале легкой атлетики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/ И: "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи».Тест5 |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. |  |
|  |  | П/И:для навыков в беге: «Пустое место» «Бездомный заяц». |  |  |
| П/И: для навыков в прыжках: «Удочка», «Невод» «Прыжки по полосам». |  |
| П/И:для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч». |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения. |  | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,  осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Описывать разучиваемые технические действия        бросок мяча в корзину.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре.  Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| ведение мяча |  | Ведение правой и левой рукой на месте . Эстафеты с ведением мяча |  |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления .П/И:«Салки с ведением мяча» |  |  |
|  |  | К/у-Ведение мяча. П/И:«Два капитана» |  |  |
| Ловля и передача |  |  |  |  |
|  |  | Ловля и передача на месте двумя руками от груди. П/И:«Овладей мячом» |  |  |
| Броски |  |  |  |  |
|  |  | Броски в цель (кольцо, щит). П/И «Передал – садись». |  |  |
| Волейбол |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения.  П/И: "Салки" |  |  |
| Подбрасывание мяча |  | Подбрасывание мяча над собой. . П/И: "Охотники и утки". |  |  |
| Прием и передача мяча | 2 | Передача мяча сверху. Пионербол. |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча снизу. П/И: «Летучий мяч». |  |  |
| Подвижные игры на материале спортивных игр |  | Пионербол. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Футбол |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б на уроках футбола. Стойки игрока и перемещения. |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| Ведение мяча |  | Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И:«Играй, играй мяч не теряй» |  |  |
| Удары по мячу |  | Удары по неподвижному мячу носком стопы. П/И: «Овладей мячом» |  |  |
| Удары по воротам. П/И: «Снайперы» |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3.2.4 Кроссовая подготовка | 4 |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | ВФСК «ГТО»  Бег по пересечённой местности 500-600м. |  | Описывать технику бего­вых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества выносливости  Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Равномерный бег до 5 минут. |  |  |
|  | Бег по отрезкам от 500-600м.П/И по выбору учащихся |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Кросс по пересечённой местности до 1 км. П/И по выбору учащихся |  |  |
| 4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола) | 3 |  |  |  | 1,2,4 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Перемещения, ловля и передача мяча. |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижныхигр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр. |  |
| Ловля и передача мяча |  | Передача и ловля мяча. П/И:«Овладей мячом» |  |  |
| Ведение мяча |  | Ведения мяча с изменением направления. |  |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | кол-во часов | темы | кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| **1.Знания о физической культуре** | **6** |  |  |  | 1,2,3 |
| 1.1.Физическая культура | **2** |  |  |  |  |
| Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий |  |
|  |  | Связь физической культуры с укреп­лением здоровья |  |  |  |
| 1.2 Из истории физической культуры | 2 |  |  |  |  |
|  |  | Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа |  | Пересказывать тексты из истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |
|  |  | ВФСК «ГТО» |  |  |
|  |  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  |  |
| 1.3Физические упражнения | 2 |  |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств  (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |  |
|  |  | Представление о физических качествах |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Общее представление о физической подготовке |  |  |  |
| **2.Способы физкультурной деятельности** | **4** |  |  |  | 1,2,3,5 |
| 2.1Самостоятельные занятия | 2 |  |  |  |  |
|  |  | Измерение показателей развития физических качеств. |  | Знать правила планирования режима дня  Выполнять упражнения утренней зарядки  Характеризовать комплексы закаливающих процедур  Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища  Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки |  |
|  |  | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки |  |  |
| 2.2Самостоятельные наблюдения | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Измерение ЧСС |  | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.  Измерять показатели физических качеств.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |  |
|  |  | Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. |  |  |
| 2.3Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  | Общаться и взаимодействовать в игровой  деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |  |
| Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. |  |  |
|  |  |  |
| **3.Физическое совершенствование** | **55** |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Развитие физических качеств |  | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
|  |  | Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |  |  |
| **3.2Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)** | **54** |  |  |  | 2,4,5 |
| **3.2.1 Гимнастика с основами акробатики** | **14** |  |  |  | 2,4,5 |
| Организующие команды и приёмы. |  | Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Построение в две шеренги. Повороты на месте. П/и «Класс, смирно!». |  |  |  |
|  |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Повороты на месте. |  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
| Акрабатические упражнения |  | Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперёд. |  |  |
| Кувырок вперёд в группировке. П/и «Тройка». |  |  |
| Акробатические комбинации |  | Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост. |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |
|  |  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед,  назад .Мост. Игра: «Быстро шагай". |  |  |
|  |  | К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий |  |  |
| Упражнения на низкой перекладине |  | ТБ на уроках гимнастике.  Вис стоя и лёжа,на согнутых руках. Подтягивание в висе |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  К/у-подтягивание в висе. Упражнения в висах. Тест5. |  |  |
| Опорный прыжок |  | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Игра «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | К/у-Опорный прыжок- Вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. П/И"По доске","Кто за кем?" |  |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера |  | Лазание по канату.  Упражнения в равновесии. |  |  |  |
|  |  | К/у-Лазание по канату в три приёма. Упражнения в равновесии. |  | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений  прикладной направленности  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики |  |  |  |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. П/и« Пройди бесшумно». |  |  |
|  | Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. |  |  |
|  | Повороты прыжком на 900 и 1800.Упражнения для формирования осанки |  |  |
|  | Корригирующие упражнения на контроль осанки в движении. |  |  |
|  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/И «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **3.2.2 Легкая атлетика** | **16** |  |  |  | 2,4,5 |
| Беговые упражнения |  | ВФСК «ГТО»  ТБ на уроках л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Тест1 |  | Описывать технику бего­вых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |  |
| ВФСК «ГТО»  Бег с разных исходных положений.  Бег с ускорением от 20-30м.Тест 2 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  К/У-Бег 30м. Тест 3 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Высокий старт. Бег 60м. |  |  |
| ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров. |  |  |
| Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. Тест4 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Фазы прыжка в длину с разбега. |  |  |
| Разбег в прыжках в длину с разбега. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
| ВФСК «ГТО»  К/у- Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на результат. |  |  |
| Метание |  |  |  |  |
|  |  | ТБ на уроках легкой атлетике.  ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Тест 1 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. Тест 2 |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча на дальность. |  |  |
| ВФСК «ГТО»  К/у- Метание мяча на дальность. |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике. |  |  |  |  |
|  |  | Круговая эстафета. П/и «Белые медведи» |  |  |
| Бег с преодолением препятствий. П/И: «Ловишки парами". |  |  |
| П/И«Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* |  |  |
| Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.П/и: «Охотники и утки» |  |  |
| **3.2.3 Подвижные и спортивные игры** | **20** |  |  |  | 2,4,5 |
| П/и на материале гимнастики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/И «Класс, смирно!». «Змейка». |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества |  |
| П/И «Не урони мешочек». «Посадка картофеля |  |  |
|  |  |  |
| П/и на материале легкой атлетики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/ и "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи». Тест 4 |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. |  |
|  | П/и«Гонка мячей по кругу», «Снайперы».  Тест 5 |  |  |
| П/и: «Мяч ловцу», «Охотники и утки» Тест 6 |  |
| П/и«Борьба за мяч», «Перестрелка». |  |
| **Спортивные игры** |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов перемещения. |  | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре.  Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.  Изучают историю баскетбола,волейбола,футбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Описывать разучиваемые технические действия        бросок мяча в корзину.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |
| ведение мяча |  | Ведение мяча с изменением  направления .П/и «Салки с ведением мяча» |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| Ловля и передача | 3 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/и: " Мяч капитану». |  |  |
|  |  | К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| Броски | 3 | Броски в кольцо после ведения. Игра «Мяч капитану» |  |  |
|  |  | Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | К/у-броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| П/и на основе спортивных игр |  | Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |
|  |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения.  П/и: "Пионербол" |  |  |
| Прием и передача мяча |  | Передача мяча сверху. П/и: "Охотники и утки". |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху. Пионербол. | 1 |  |
| К/у- передача мяча сверху. "Пионербол". |  |  |
| Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. «Пионербол.» |  |  |
| Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. П/и «Летучий мяч». |  |  |
| К/у-прием мяча снизу. "Пионербол". |  |  |
| подача мяча |  | Техника подачи мяча.  Подбрасывание мяча. "Пионербол". |  |  |
|  |  | Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах."Пионербол". |  |  |
|  |  | Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. «Пионербол.» |  |  |
| Подвижные игры на материале спортивных игр |  | «Пионербол» |  |  |
| «Пионербол» |  |  |
| **Футбол** |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения. |  |  |
| Ведение мяча |  | Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И:«Играй, играй мяч не теряй» |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. |  |  |
| Удары по мячу |  | Удары по неподвижному мячу носком стопы. |  |  |
| Подвижные игры на материале спортивных игр |  | П/и «Овладей мячом» |  |  |
| Мини-футблол |  |  |
| **3.2.4 Кроссовая подготовка** | **4** | ТБ на уроках кроссовой подготовки. ВФСК «ГТО»  Бег по пересечённой местности 500-600м. |  | 2,4,5 |
| Описывать технику бего­вых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества выносливости  Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость |  |
|  | ВФСК «ГТО»  Чередование бега и ходьбы-4мин.. П/и «Волк во рву».. |  |  |
|  | Бег по отрезкам от 500-600м.П/и по выбору учащихся. |  |  |
|  | Смешанное передвижение с изменением направления и скорости. |  |  |
|  | Бег по отрезкам от 500-600м. |  |  |
|  | ВФСК «ГТО»  К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время. |  |  |
| **4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)** | **3** |  |  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижныхигр.  Осваивать двигательныедействия, составляющие содержание подвижных игр. | 1,2,4 |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения. |  |  |
| Ловля и передача мяча |  | Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку». |  |  |
| Ведение мяча |  | Ведения мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
|  |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| Броски по воротам |  | Броски в цель в ходьбе и в медленном беге. |  |  |
|  |  | Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге. |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | кол-во  часов | темы | кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся( на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1.Знания о физической  культуре | 6 |  |  |  | 1,2,3 |
| 1.1.Физическая культура | 2 |  |  |  |  |
|  |  | ФК как система разнообразных форм занятий ФУ по укреплению здоровья человека. |  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять**  различие в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий |  |
|  |  | Правила предупреждения травматизма  во время занятий ФУ. |  |  |  |
| 1.2 Из истории физической культуры | 2 |  |  |  |  |
|  |  | Связь ФК с трудовой и военной деятельностью. |  | **Пересказывать** тексты из истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |
|  |  | История развития физической культуры и первых соревнований |  |  |
|  |  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  |  |
| 1.3Физические упражнения | 2 |  |  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств  (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |  |
|  |  | Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. |  |  |
|  |  | Общее представление о физическом развитии. |  |  |
|  |  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. |  |  |  |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 4 |  |  |  | 1,2,3,5 |
| 2.1Самостоятельные занятия | 2 |  |  |  |  |
|  |  | Оздоровительные занятия в режиме дня |  | **Знать** правила планирования режима дня  **Выполнять** упражнения утренней зарядки  **Характеризовать** комплексы закаливающих процедур  **Характеризовать** и выполнять упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища  **Знать** о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки |  |
|  |  | Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки |  |  |
| 2.2Самостоятельные наблюдения | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Измерение ЧСС |  | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела.  **Измерять** показатели физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |  |
|  |  | Измерение показателей развития физических качеств |  |  |
| 2.3Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Народные подвижные игры |  | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности.  **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |  |
|  |  | Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. |  |  |
| 3.Физическое совершенствование | **55** |  |  |  | 2,4,5 |
| 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |  |
|  |  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |  | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
|  |  | Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |  |  |
| **3.2Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)** | 54 |  |  |  | 2,4,5 |
| **3.2.1 Гимнастика с основами акробатики** | **14** |  |  |  | 2,4,5 |
| Организующие команды и приёмы. |  |  |  |  |  |
|  |  | ТБна уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!». |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На |  |
|  |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!». |  |  |
| Акрабатические упражнения |  | Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперёд. П/И: «Что изменилось?». |  | месте!», «Равняйсь!»,  «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в  парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.  **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений  **Выявлять**  характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  и комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по  взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности  **Описывать** технику гимнастических упражнений при­кладной направленности. |  |
| Кувырок вперёд и назад в группировке. П/И «Тройка». | 1 |  |
|  |  |  |
| Акробатические комбинации |  | Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост. Круговая тренировка. |  |  |  |
| Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад . Мост. П/И: «Быстро шагай". |  |  |
| К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий |  |  |
| Упражнения на низкой перекладине |  | ТБ на уроках гимнастики. **ВФСК «ГТО»**Вис стоя и лёжа, на согнутых руках. Подтягивание в висе |  |  |
|  |  | **ВФСК «ГТО»**  К/у- подтягивание в висе. Упражнения в висах. **Тест5.** |  |  |
| Опорный прыжок |  | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П/И «Посадка картофеля». |  |  |
|  |  | К/у- опорный прыжок- Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П/И"По доске","Кто за кем?" |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера |  | Лазание по канату в три приема.  Упражнения в равновесии. П/И: "Запрещенные движения" |  |  |
|  | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной  направленности |  |
|  |  | К/у Лазание по канату в три приёма. Упражнения в равновесии. |  |  |
| Общеразвиваю  щие упражнения на материале гимнастики |  |  |  |  |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. П/И  « Пройди бесшумно». |  |  |
|  | Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. |  |  |
|  | Повороты прыжком на 900 и 1800.Упражнения для формирования осанки |  |  |
|  |  | Корригирующие упражнения на контроль осанки в движении. |  |  |
|  | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Круговая тренировка |  |  |
| 3.2.2 Легкая атлетика | 16 |  |  | **Описывать** технику бего­вых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать технику** метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **2,4,5** |
| Беговые упражнения |  | **ВФСК «ГТО»**  ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага **Тест1** П/И«Салки». |  |  |
|  | **ВФСК «ГТО»** Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением до 30 м, Эстафеты с элементами бега. **Тест2** |  |  |
|  | **ВФСК «ГТО»**  Высокий старт. Бег 60метров.  **Тест 3** |  |  |
| **ВФСК «ГТО»**  Высокий старт. Бег 60м. П/ И: "Команда быстроногих". |  |  |
| **ВФСК «ГТО»**  К/у- 60 метров. П/И: "Салки" с различными вариантами |  |  |
|  |  |  |
| Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
|  |  | **ВФСК «ГТО»**  ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. **Тест4**  П/ И"Третий лишний» |  |  |
|  |  |  |
| **ВФСК «ГТО»**  Фазы прыжка в длину с разбега.**Тест5** |  |  |
| Разбег в прыжках в длину с разбега.П/ И"Прыжки по полоскам" |  |  |
| Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. П/И: «Прыгающие воробушки». |  |  |
| **ВФСК «ГТО»**  К/у-Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |  |
| Метание |  |  |  |  |
|  |  | ТБ на уроках легкой атлетике.  ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены **Тест 1** |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. **Тест 2** |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча на дальность. |  |  |
| ВФСК «ГТО»  Метание мяча на дальность. |  |  |
|  |  | ВФСК «ГТО»  К/у-Метание мяча на дальность. |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике. |  |  |  |  |
|  |  | Круговая эстафета. П/И «Белые медведи» |  |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. П/И: «Ловишки парами". **Тест 6** |  |  |
|  | П/И«Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* |  |  |
|  | Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.П/И: «Охотники и утки» |  |  |  |
| **3.2.3 Подвижные и спортивные игры** | **20** |  |  | 2,4,5 |
| П/и на материале гимнастики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/и «Класс, смирно!». «Змейка». |  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |  |
| П/и «Не урони мешочек». «Посадка картофеля» |  |  |
|  |  |  |
| П/и на материале легкой атлетики |  |  |  |  |  |
|  |  | П/ И "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи». **Тест 4** |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр. |  |
| П/И«Гонка мячей по кругу», «Снайперы».  **Тест 5** |  |  |
| П/И «Мяч ловцу», «Охотники и утки» **Тест 6** |  |  |
| П/И«Борьба за мяч», «Перестрелка». |  |  |
|  |  |  |
| **Спортивные игры** |  |  |  |  | 2,4,5 |
| **Баскетбол** |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов перемещения.П/И«Салки с различными вариантами» |  | **Овладевают** терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. **Характеризуют** техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. **Руководствуются** правилами техники безопасности. **Объясняют** правила и основы организации игры.  **Изучают** историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  **Овладевают** основными приёмами игры в баскетбол  **Описывают** технику изучаемых игровых приёмов и действий,  **Осваивают** их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Описывать**разучиваемые технические действия        бросок мяча в корзину.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  **Овладевают** терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре.  **Характеризуют** техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. **Руководствуются** правилами техники безопасности.  **Описывают** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| ведение мяча |  | Ведение мяча с изменением направления .П/И «Салки с ведением мяча» |  |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  | К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| Ловля и передача |  |  |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/И: " Мяч капитану». |  |  |
|  |  | К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| Броски |  | Броски в кольцо после ведения. П/И: «Мяч капитану» |  |  |
|  |  | Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | К/у- броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| П/и на основе спортивных игр |  | Игра в мини-баскетбол. |  |  |
|  |  | Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ при занятиях волейболом.  Сочетание элементов перемещений. П/И «Салки с различными вариантами». |  |  |
| Прием и передача мяча |  |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху. П/И: "Охотники и утки". |  |  |
|  | Передача мяча сверху. Пионербол. |  |  |
|  | К/у- передача мяча сверху. "Пионербол". |  |  |
|  | Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. «Пионербол.» |  |  |
|  | Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. П/И «Летучий мяч». |  |  |
|  | К/у- прием мяча снизу. "Пионербол". |  |  |
| подача мяча |  | Техника подачи мяча.  Подбрасывание мяча. "Пионербол". |  |  |
|  | Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах."Пионербол". |  |  |
|  | Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. «Пионербол» |  |  |
| Подвижные игры на материале спортивных игр |  | «Пионербол» |  |  |
|  |  | «Пионербол» |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Футбол** |  |  |  |  | 2,4,5 |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения.  П/И: "Ворона и воробьи" |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать в парах** и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.  **Моделировать технику** выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| Ведение мяча |  | Ведение футбольного мяча шагом и в беге. Эстафеты. |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини –футбол. |  |  |
| Удары по мячу |  | Удары по неподвижному мячу носком стопы. Мини -футбол |  |  |
| Удары по неподвижному мячу носком стопы. Мини -футбол |  |  |
| П/И «Овладей мячом». Мини -футбол |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **3.2.4 Кроссовая подготовка** | **4** |  |  |  | 2,4,5 |
|  |  | **ТБ на уроках кроссовой подготовки. ВФСК «ГТО»**  Бег 4 мин. Преодоление препятствий. |  | **Описывать**  технику бего­вых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества выносливости  **Знать** признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость |  |
| Бег 5мин. П/И «Салки на марше». |  |  |
| Чередование бега и ходьбы- 4мин.П/И «Волк во рву».. |  |  |
| Смешанное передвижение с изменением направления и скорости.П/И«Ловишки парами". |  |  |
| Бег по отрезкам от 500-600м. |  |  |
| **ВФСК «ГТО»**  К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время**.** |  |  |
| **4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)** | **3** |  |  | **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижныхигр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения игры. | **1,2,4** |
| Специальные передвижения без мяча |  | ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения. |  |  |
| Ловля и передача мяча |  | Ловля и передача мяча. П/И «Мяч вдогонку». |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  | Ведения мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
|  |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| Броски по воротам |  | Броски в цель в ходьбе и в медленном беге. Игра Г/Б |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения учителей начальных классов  от 28 августа 2023 года  Протокол№1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Кудряшова | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Ляшенко  подпись Ф.И.О.    29 августа 2023 г |

1. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

   /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-2)
3. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-3)