

Муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа №39 города Белореченска

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ НОШ 39

от 30 августа 2022 года протокол № 1

Председатель педсовета _____ Л.А. Байков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре для 2 - 4 классов

Ступень обучения (класс) начальное общее , 2 - 4 класс

Уровень базовый

Количество часов - 306

Учитель Морозова Екатерина Александровна, Казарян Ася Сергеевна,
Шабарова Елена Алексеевна

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях М., «Просвещение», 2013 год.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является игровой метод. Большинство заданий учащимся 1-4 класса нужно давать в форме игры.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требование к результатам освоения основной образовательной программы начального 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 программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 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 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета физическая культура направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии

на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км без учёта времени.

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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| 1 класс | | | | | |
|--|-------------------------|--------|------------------|---|--|
| Раздел | Количество часов | Темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Способы физической культуры деятельности | Самостоятельные занятия | | | | |
| Легкая атлетика | 21 | Бег | 8 | Знать правила ТБ. понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>) | 1. «Я и моя страна. Игры народов России» 2. «Я и моя страна. Игры народов России» 3. «Я и моя страна. Игры народов России» 4. «Наша семья и спорт» 5. «Наша семья и спорт» 6. «Моя страна и космос» 7. «Горжусь Россией» 8. «Горжусь Россией» |
| | | Прыжки | 6 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | 1. «Игры моего двора» 2. «Игры моего двора» 3. «Игры моего двора» 4. «Моя полиция, меня бережет» 5. «Я и мои соседи» |

| | | | | | |
|------------------------------------|----|---------------------------------|----|--|--|
| | | Бросок малого мяча | 7 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 6. «Кубань плодородная» 1. «Традиционные русские спортивные игры» 2. «Россия и Олимпийские игры» 3. «Россия и ГТО» 4. «Мы будущие защитники Отечества» 5. «Кадетские школы и кадеты» 6. «Казачество» 7. «Мой папа служил...» |
| Кроссовая подготовка | 21 | Бег по пересеченной местности | 21 | Знать: правила по Т.Б. при беге. Уметь: бегать в равномерном темпе (3-4 мин) по слабо пересеченной местности (до 1 км); бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | 1. «Наши семейные традиции» 2. «Я и мои путешествия по России» 3. «Туризм в Краснодарском крае» 4. «Русские народные игры с бегом» 5. «Русские народные игры с бегом» 6. «Русские народные игры с бегом» 7. «Русские народные игры с прыжками» 8. «Русские народные игры с прыжками» 9. «Русские народные игры с прыжками» 10. «Игры народов России с мячом» 11. «Игры народов России с мячом» 12. «Игры народов России с мячом» 13. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 14. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 15. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 16. «Русские народные игры (спокойные)» 17. «Русские народные игры (спокойные)» 18. «Русские народные игры (спокойные)» 19. «Командные Русско-народные игры» 20. «Командные Русско-народные игры» 21. «Командные Русско-народные игры» |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | Акробатика. Строевые упражнения | 6 | Знать: правила по Т.Б. на занятиях акробатикой. Строевые команды. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | 1. «Наша армия самая сильная» 2. «Наша армия самая сильная» 3. «Наша армия самая смелая» 4. «Наша армия самая смелая» 5. «Я наследник Победы» 6. «Я наследник Победы» |

| | | | | | |
|----------------|----|-------------------------------------|----|--|--|
| | | Равновесие. Строевые упражнения | 6 | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Вот она, такая моя Родина большая» 2. «Мои предки в труде и в бою» 3. «Что значит любить Родину?» 4. «Защищать Родину – это почётный долг» 5. «Праздники русского народа» 6. «Обязанность, долг, присяга» |
| | | Опорный прыжок, лазание | 5 | Знать: правила по Т.Б. при выполнении опорных прыжков и лазании. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дети на защите Отечества» 2. «Дети и казачество» 3. «Достижения русских людей» 4. «Достижения русских спортсменов» 5. «Кем я стану, кем мне быть, чтобы Родине служить?» |
| Подвижные игры | 40 | Подвижные игры на основе волейбола | 10 | Знать: правила по Т.Б. на занятиях с волейболом мячом. Уметь: подбрасывать мяч на разную высоту, принимать и передавать мяч партнёру. Играть в подвижные игры на основе волейбола | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Русские народные игры с предметами» 2. «Русские народные игры с предметами» 3. «Русские народные игры с предметами» 4. «Русские народные игры без предметов» 5. «Русские народные игры без предметов» 6. «Русские народные игры без предметов» 7. «Праздничные русские народные игры» 8. «Праздничные русские народные игры» 9. «Праздничные русские народные игры» 10. «Праздничные русские народные игры» |
| | | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 | Знать: технику безопасности при работе с баскетбольным мячом. Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Русские народные игры соревновательного характера» 2. «Русские народные игры соревновательного характера» 3. «Русские народные игры соревновательного характера» 4. «Кто такой русский богатырь» 5. «Богатырские забавы» 6. «Богатырские забавы» 7. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 8. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 9. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 10. «Русская песня в солдатском строю» |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|----|--|--|
| | | | | | <p>(подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>11. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>12. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>13. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>14. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>15. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>16. «В культуре – свет и радость»</p> <p>17. «Мы строим добрый мир»</p> <p>18. «Кубань-спортивная»</p> <p>19. «Кубань туристическая»</p> <p>20. «Защитники Кубани»</p> |
| | | Подвижные игры на основе футбола | 10 | <p>Знать: правила по Т.Б. при работе с футбольным мячом.</p> <p>Уметь: останавливать мяч. Водить мяч различными способами; играть в подвижные игры на основе футбола</p> | <p>1. «Кубанские народные игры с предметами»</p> <p>2. «Кубанские народные игры с предметами»</p> <p>3. «Кубанские народные игры хороводные»</p> <p>4. «Кубанские народные игры хороводные»</p> <p>5. «Кубанские народные игры командные»</p> <p>6. «Кубанские народные игры командные»</p> <p>7. «Кубанские народные на силу и сноровку»</p> <p>8. «Кубанские народные на силу и сноровку»</p> <p>9. «Кубанские народные на смекалку»</p> <p>10. «Кубанские народные на смекалку»</p> |

2 класс

| Раздел | Количество часов | Темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------|---|---|
| Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия | | | | |
| Легкая атлетика | 21 | Ходьба и бег | 8 | <p>Знать правила ТБ. понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе</p> | <p>1. «Я и моя страна. Игры народов России»</p> <p>2. «Я и моя страна. Игры народов России»</p> <p>3. «Я и моя страна. Игры народов России»</p> |

| | | | | | |
|------------------------------------|----|-------------------------------|----|--|--|
| | | | | и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>) | 4. «Наша семья и спорт» 5. «Наша семья и спорт» 6. «Русский спорт» 7. «Горжусь Россией» 8. «Россия и космос» |
| | | Прыжки | 6 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | 1. «Игры моего двора» 2. «Игры моего двора» 3. «Игры моего двора» 4. «Моя полиция, меня бережет» 5. «Я и мои соседи» 6. «Кубань плодородная» |
| | | Бросок малого мяча | 7 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1. «Традиционные русские спортивные игры» 2. «Россия и Олимпийские игры» 3. «Россия и ГТО» 4. «Мы будущие защитники Отечества» 5. «Кадетские школы и кадеты» 6. «Казачество» 7. «Мой папа служил...» |
| Кроссовая подготовка | 21 | Бег по пересеченной местности | 21 | Знать: правила по Т.Б. при беге. Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>3-4 мин</i>) по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>); бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>) | 1. «Наши семейные традиции» 2. «Я и мои путешествия по России» 3. «Туризм в Краснодарском крае» 4. «Русские народные игры с бегом» 5. «Русские народные игры с бегом» 6. «Русские народные игры с бегом» 7. «Русские народные игры с прыжками» 8. «Русские народные игры с прыжками» 9. «Русские народные игры с прыжками» 10. «Игры народов России с мячом» 11. «Игры народов России с мячом» 12. «Игры народов России с мячом» 13. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 14. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 15. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 16. «Русские народные игры (спокойные)» 17. «Русские народные игры (спокойные)» 18. «Русские народные игры (спокойные)» 19. «Командные Русско-народные игры» 20. «Командные Русско-народные игры» 21. «Командные Русско-народные игры» |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Акробатика. Строевы | 6 | Знать: правила по Т.Б. на занятиях акробатикой. Строевые команды. | 1. «Наша армия самая сильная» 2. «Наша армия самая сильная» 3. «Наша армия самая смелая» |

| | | | | | |
|-------------------|----|--|----|--|--|
| | | е упражне ния | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. | 4. «Наша армия самая смелая» 5. «Я наследник Победы» 6. Я наследник Победы» |
| | | Висы. Строевы е упражне ния | 6 | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | 1. «Вот она, какая моя Родина большая» 2. «Мои предки в труде и в бою» 3. «Что значит любить Родину?» 4. «Защищать Родину – это почётный долг» 5. «Праздники русского народа» 6. «Обязанность, долг, присяга» |
| | | Опорны й прыжок, лазание | 6 | Знать: правила по Т.Б. при выполнении опорных прыжков и лазании. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | 1. «Дети на защите Отечества» 2. «Дети и казачество» 3. «Достижения русских людей» 4. «Достижения русских спортсменов» 5. «Кем я стану, кем мне быть, чтобы Родине служить?» 6. «Непридуманные истории о Великой России» |
| Подвижные игры | 42 | Подвиж ные игры на основе волейбо ла | 10 | Знать: правила по Т.Б. на занятиях с волейбольным мячом. Уметь: подбрасывать мяч на разную высоту, принимать и передавать мяч партнёру. Играть в подвижные игры на основе волейбола | 1. «Русские народные игры с предметами» 2. «Русские народные игры с предметами» 3. «Русские народные игры с предметами» 4. «Русские народные игры без предметов» 5. «Русские народные игры без предметов» 6. «Русские народные игры без предметов» 7. «Праздничные русские народные игры» 8. «Праздничные русские народные игры» 9. «Праздничные русские народные игры» 10. «Праздничные русские народные игры» |
| | | Подвиж ные игры на основе баскетбо ла | 24 | Знать: технику безопасности при работе с баскетбольным мячом. Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | 1. «Русские народные игры соревновательного характера» 2. «Русские народные игры соревновательного характера» 3. «Русские народные игры соревновательного характера» 4. «Кто такой русский богатырь» 5. «Богатырские забавы» 6. «Богатырские забавы» 7. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 8. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 9. «Русская песня в солдатском строю» |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|--|---|
| | | | | | <p>(подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>10. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>11. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>12. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>13. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>14. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>15. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>16. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>17. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни)</p> <p>18. «В культуре – свет и радость»</p> <p>19. «Мы строим добрый мир»</p> <p>20. «Кубань-спортивная»</p> <p>21. «Кубань-спортивная»</p> <p>22. «Кубань туристическая»</p> <p>23. «Защитники Кубани»</p> <p>24. «Кубанские казацьи войска»</p> |
| | | Подвижные игры на основе футбола | 8 | <p>Знать: правила по Т.Б. при работе с футбольным мячом.</p> <p>Уметь: останавливать мяч. Водить мяч различными способами; играть в подвижные игры на основе футбола</p> | <p>1. «Кубанские народные игры с предметами»</p> <p>2. «Кубанские народные игры с предметами»</p> <p>3. «Кубанские народные игры хороводные»</p> <p>4. «Кубанские народные игры хороводные»</p> <p>5. «Кубанские народные игры командные»</p> <p>6. «Кубанские народные игры командные»</p> <p>7. «Кубанские народные на силу и сноровку»</p> <p>8. «Кубанские народные на силу и сноровку»</p> |

3 класс

| Раздел | Количество часов | Темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|--------|------------------|------|------------------|---|--|
|--------|------------------|------|------------------|---|--|

| Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|----|--|--|
| Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия | | | | |
| Легкая атлетика | 21 | Ходьба и бег | 8 | Знать правила ТБ. понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>) | 1. «Я и моя страна. Игры народов России» 2. «Я и моя страна. Игры народов России» 3. «Я и моя страна. Игры народов России» 4. «Наша семья и спорт» 5. «Наша семья и спорт» 6. «Русский спорт» 7. «Горжусь Россией» 8. «Россия и космос» |
| | | Прыжки | 6 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | 1. «Игры моего двора» 2. «Игры моего двора» 3. «Игры моего двора» 4. «Моя полиция, меня бережет» 5. «Я и мои соседи» 6. «Кубань плодородная» |
| | | Бросок малого мяча | 7 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1. «Традиционные русские спортивные игры» 2. «Россия и Олимпийские игры» 3. «Россия и ГТО» 4. «Мы будущие защитники Отечества» 5. «Кадетские школы и кадеты» 6. «Казачество» 7. «Мой папа служил...» |
| Кроссовая подготовка | 21 | Бег по пересеченной местности | 21 | Знать: правила по Т.Б. при беге. Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>3-4 мин</i>) по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>); бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>) | 1. «Наши семейные традиции» 2. «Я и мои путешествия по России» 3. «Туризм в Краснодарском крае» 4. «Русские народные игры с бегом» 5. «Русские народные игры с бегом» 6. «Русские народные игры с бегом» 7. «Русские народные игры с прыжками» 8. «Русские народные игры с прыжками» 9. «Русские народные игры с прыжками» 10. «Игры народов России с мячом» 11. «Игры народов России с мячом» 12. «Игры народов России с мячом» 13. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 14. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 15. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры» 16. «Русские народные игры (спокойные)» |

| | | | | | |
|------------------------------------|----|-------------------------------------|----|--|---|
| | | | | | <p>17. «Русские народные игры (спокойные)»</p> <p>18. «Русские народные игры (спокойные)»</p> <p>19. «Командные Русско-народные игры»</p> <p>20. «Командные Русско-народные игры»</p> <p>21. «Командные Русско-народные игры»</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Акробатика. Строевые упражнения | 6 | <p>Знать: правила по Т.Б. на занятиях акробатикой. Строевые команды. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p> | <p>1. «Наша армия самая сильная»</p> <p>2. «Наша армия самая сильная»</p> <p>3. «Наша армия самая смелая»</p> <p>4. «Наша армия самая смелая»</p> <p>5. «Я наследник Победы»</p> <p>6. Я наследник Победы»</p> |
| | | Висы. Строевые упражнения | 6 | <p>Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>1. «Вот она, такая моя Родина большая»</p> <p>2. «Мои предки в труде и в бою»</p> <p>3. «Что значит любить Родину?»</p> <p>4. «Защищать Родину – это почётный долг»</p> <p>5. «Праздники русского народа»</p> <p>6. «Обязанность, долг, присяга»</p> |
| | | Опорный прыжок, лазание | 6 | <p>Знать: правила по Т.Б. при выполнении опорных прыжков и лазании. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> | <p>1. «Дети на защите Отечества»</p> <p>2. «Дети и казачество»</p> <p>3. «Достижения русских людей»</p> <p>4. «Достижения русских спортсменов»</p> <p>5. «Кем я стану, кем мне быть, чтобы Родине служить?»</p> <p>6. «Непридуманные истории о Великой России»</p> |
| Подвижные игры | 42 | Подвижные игры на основе волейбола | 10 | <p>Знать: правила по Т.Б. на занятиях с волейболом мячом. Уметь: подбрасывать мяч на разную высоту, принимать и передавать мяч партнёру. Играть в подвижные игры на основе волейбола</p> | <p>1. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>2. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>3. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>4. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>5. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>6. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>7. «Праздничные русские народные игры»</p> <p>8. «Праздничные русские народные игры»</p> <p>9. «Праздничные русские народные игры»</p> <p>10. «Праздничные русские народные игры»</p> |
| | | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | <p>Знать: технику безопасности при работе с баскетбольным мячом. Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p> | <p>1. «Русские народные игры соревновательного характера»</p> <p>2. «Русские народные игры соревновательного характера»</p> <p>3. «Русские народные игры соревновательного характера»</p> |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|--|---|
| | | | | | <ol style="list-style-type: none"> 4. «Кто такой русский богатырь» 5. «Богатырские забавы» 6. «Богатырские забавы» 7. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 8. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 9. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 10. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 11. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 12. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 13. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 14. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 15. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 16. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 17. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 18. «В культуре – свет и радость» 19. «Мы строим добрый мир» 20. «Кубань-спортивная» 21. «Кубань-спортивная» 22. «Кубань туристическая» 23. «Защитники Кубани» 24. «Кубанские казацьи войска» |
| | | Подвижные игры на основе футбола | 8 | <p>Знать: правила по Т.Б. при работе с футбольным мячом. Уметь: останавливать мяч. Водить мяч различными способами; играть в подвижные игры на основе футбола</p> | <ol style="list-style-type: none"> 9. «Кубанские народные игры с предметами» 10. «Кубанские народные игры с предметами» 11. «Кубанские народные игры хороводные» 12. «Кубанские народные игры хороводные» 13. «Кубанские народные игры командные» 14. «Кубанские народные игры командные» |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 15. «Кубанские народные на силу и сноровку» 16. «Кубанские народные на силу и сноровку» |
|--|--|--|--|--|--|

| 4 класс | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------|--|--|
| Раздел | Количество часов | Темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия | | | | |
| Легкая атлетика | 21 | Ходьба и бег | 8 | Знать правила ТБ. понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>) | 1. «Я и моя страна. Игры народов России» 2. «Я и моя страна. Игры народов России» 3. «Я и моя страна. Игры народов России» 4. «Наша семья и спорт» 5. «Наша семья и спорт» 6. «Русский спорт» 7. «Горжусь Россией» 8. «Россия и космос» |
| | | Прыжки | 6 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | 1. «Игры моего двора» 2. «Игры моего двора» 3. «Игры моего двора» 4. «Моя полиция, меня бережет» 5. «Я и мои соседи» 6. «Кубань плодородная» |
| | | Бросок малого мяча | 7 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1. «Традиционные русские спортивные игры» 2. «Россия и Олимпийские игры» 3. «Россия и ГТО» 4. «Мы будущие защитники Отечества» 5. «Кадетские школы и кадеты» 6. «Казачество» 7. «Мой папа служил...» |
| Кроссовая подготовка | 21 | Бег по пересеченной местности | 21 | Знать: правила по Т.Б. при беге. Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>3-4 мин</i>) по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>); бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>) | 1. «Наши семейные традиции» 2. «Я и мои путешествия по России» 3. «Туризм в Краснодарском крае» 4. «Русские народные игры с бегом» 5. «Русские народные игры с бегом» 6. «Русские народные игры с бегом» 7. «Русские народные игры с прыжками» 8. «Русские народные игры с прыжками» 9. «Русские народные игры с прыжками» 10. «Игры народов России с мячом» 11. «Игры народов России с мячом» |

| | | | | | |
|------------------------------------|----|------------------------------------|----|---|---|
| | | | | | <p>12. «Игры народов России с мячом»</p> <p>13. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры»</p> <p>14. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры»</p> <p>15. «Игры народов России на удержание равновесия, меткость и силовые игры»</p> <p>16. «Русские народные игры (спокойные)»</p> <p>17. «Русские народные игры (спокойные)»</p> <p>18. «Русские народные игры (спокойные)»</p> <p>19. «Командные Русско-народные игры»</p> <p>20. «Командные Русско-народные игры»</p> <p>21. «Командные Русско-народные игры»</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Акробатика. Строевые упражнения | 6 | <p>Знать: правила по Т.Б. на занятиях акробатикой. Строевые команды.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p> | <p>1. «Наша армия самая сильная»</p> <p>2. «Наша армия самая сильная»</p> <p>3. «Наша армия самая смелая»</p> <p>4. «Наша армия самая смелая»</p> <p>5. «Я наследник Победы»</p> <p>6. Я наследник Победы»</p> |
| | | Висы. Строевые упражнения | 6 | <p>Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>1. «Вот она, такая моя Родина большая»</p> <p>2. «Мои предки в труде и в бою»</p> <p>3. «Что значит любить Родину?»</p> <p>4. «Защищать Родину – это почётный долг»</p> <p>5. «Праздники русского народа»</p> <p>6. «Обязанность, долг, присяга»</p> |
| | | Опорный прыжок, лазание | 6 | <p>Знать: правила по Т.Б. при выполнении опорных прыжков и лазании.</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> | <p>1. «Дети на защите Отечества»</p> <p>2. «Дети и казачество»</p> <p>3. «Достижения русских людей»</p> <p>4. «Достижения русских спортсменов»</p> <p>5. «Кем я стану, кем мне быть, чтобы Родине служить?»</p> <p>6. «Непридуманные истории о Великой России»</p> |
| Подвижные игры | 42 | Подвижные игры на основе волейбола | 10 | <p>Знать: правила по Т.Б. на занятиях с волейбольным мячом.</p> <p>Уметь: подбрасывать мяч на разную высоту, принимать и передавать мяч партнёру. Играть в подвижные игры на основе волейбола</p> | <p>1. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>2. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>3. «Русские народные игры с предметами»</p> <p>4. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>5. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>6. «Русские народные игры без предметов»</p> <p>7. «Праздничные русские народные игры»</p> <p>8. «Праздничные русские народные игры»</p> |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|----|--|---|
| | | | | | 9. «Праздничные русские народные игры» 10. «Праздничные русские народные игры» |
| | | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Знать: технику безопасности при работе с баскетбольным мячом. Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | 1. «Русские народные игры соревновательного характера» 2. «Русские народные игры соревновательного характера» 3. «Русские народные игры соревновательного характера» 4. «Кто такой русский богатырь» 5. «Богатырские забавы» 6. «Богатырские забавы» 7. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 8. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 9. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 10. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 11. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 12. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 13. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 14. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 15. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 16. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 17. «Русская песня в солдатском строю» (подготовка к смотру строя и песни) 18. «В культуре – свет и радость» 19. «Мы строим добрый мир» 20. «Кубань-спортивная» 21. «Кубань-спортивная» 22. «Кубань туристическая» 23. «Защитники Кубани» |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|--|
| | | | | | 24. «Кубанские казацкие войска» |
| | | Подвижные игры на основе футбола | 8 | Знать: правила по Т.Б. при работе с футбольным мячом. Уметь: останавливать мяч. Водить мяч различными способами; играть в подвижные игры на основе футбола | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кубанские народные игры с предметами» 2. «Кубанские народные игры с предметами» 3. «Кубанские народные игры хороводные» 4. «Кубанские народные игры хороводные» 5. «Кубанские народные игры командные» 6. «Кубанские народные игры командные» 7. «Кубанские народные на силу и сноровку» 8. «Кубанские народные на силу и сноровку» |

Знания и умения

Что надо знать. Теоретическая часть.

| | |
|---|---|
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), | |

| | |
|--|---|
| <p>напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p> |
| <p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, кроссовой подготовке, легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр для укрепления сердца</p> |
| <p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей</p> |
| <p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p> | <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p> | <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации как беречь нервную систему</p> | <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы</p> |
| <p>Органы Дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для</p> | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания</p> |

| | |
|--|---|
| <p>улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p> | |
| <p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p> | <p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p> |
| <p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p> | <p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.</p> | <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода</p> |
| <p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности</p> |
| <p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p> | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> |
| <p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой</p> | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p> | <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> |
| <p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p> | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> |
| <p>Что надо уметь</p> | |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1 - 2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> |

до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см)

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3—4 классы

Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Бодрость, грация, координация

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

1—2 классы

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

3—4 классы

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в

| | |
|---|---|
| <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</i></p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт -по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</i></p> | <p>лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков</p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> |

бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

3—4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

| | |
|---|---|
| <p>направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> |
| <p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p> | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет.</p> |
| <p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p> | <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p> |

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

| № п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|----------------|---------------------------|----|-----|----|
| | | Класс | | | |
| | | I | II | III | IV |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|
| | | 99 | 102 | 102 | 102 |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия | | | |
| 3 | Физическое совершенствование | 99 | 102 | 102 | 102 |
| 3.1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3.2 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 3.4 | Подвижные игры на основе волейбола | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 3.6 | Подвижные игры на основе футбола | 10 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В МБОУ Гимназии №14

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| | | | | | | | | |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,1 | 9,3 |
| | | 10 | 9,9 | 9,9-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,3-9,7 | 9,1 |
| | | | | | | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| | | | | | | | | |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | 10 | 850 | | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----|-----------|----------|-----------|-----------|------|--------------|
| | | | | 900-1050 | | | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики). | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | | | |
| | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | |
| | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки). | 7 | | | | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 |

І СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (сек) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | — | — | — |
| | или подтягивание из виса лежа | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | на низкой переклади не (кол-во раз) | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. Примерная программа по физической культуре 1-4 классы, М., «Просвещение», 2011 год.
2. Программа «физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях, М., «Просвещение», 2013 год.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение», 2021 год.
4. Учебник для общеобразовательных учреждений по физической культуре 1-4 классы, автор В.И. Лях, М., «Просвещение», 2013 год.
5. Методическое пособие для учителей общеобразовательных учреждений Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время, авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва, М., ООО «Планета», 2013 год.

Демонстрационные учебные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиовизуальные пособия по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
2. Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Канат для лазания
4. Маты гимнастические
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные
11. Мячи волейбольные
12. Ворота для футбола (мини-футбола)
13. Мячи футбольные
14. Насос для накачивания мячей
15. Палатки туристские
16. Рюкзаки туристские
17. Секундомер
18. Рулетка
19. Свисток
20. Фишки

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4А, 4Б.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Спортивная одежда и обувь. Бег на скорость в заданном коридоре | 1 | | 1 | 1.09 | Устный опрос; |
| 2. | Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 2.09 | Практическая работа; |
| 3. | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Бег на скорость (30- 60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 6.09 | Устный опрос; |
| 4. | Бег на скорость в заданном коридоре | 1 | | 1 | 8.09 | Практическая работа; |
| 5. | Бег на результат (30 м).- Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | 0 | 13.09 | Тестирование; |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 15.09 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 16.09 | Практическая работа; |
| 8. | Современные Олимпийские игры Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | 1 | 20.09 | Устный опрос; |
| 9. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 22.09 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 10. | Бросок набивного мяча. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 23.09 | Практическая работа; |
| 11. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 24.09 | Практическая работа; |
| 12. | Что такое физическая культура. Бег (5 мин). | 1 | | 1 | 27.09 | Практическая работа; |
| 13. | Бег (6 мин). Игра «Заяц без логова» | 1 | | 1 | 29.09 | Практическая работа; |
| 14. | Бег (7 мин). Игра «День и ночь» | 1 | | 1 | 30.09 | Практическая работа; |
| 15. | Бег (8 мин). Игра «Караси и щука» | 1 | | 1 | 4.10 | Практическая работа; |
| 16. | Бег (8 мин). Игра «Караси и щука» Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м) | 1 | | 1 | 6.10 | Практическая работа; |
| 17. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» | 1 | | 1 | 7.10 | Практическая работа; |
| 18. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м) | 1 | | 1 | 11.10 | Практическая работа; |
| 19. | Бег (10 мин). Игра «Охотники и зайцы» | 1 | | 1 | 13.10 | Практическая работа; |
| 20. | Бег (11 мин). Игра«Паровозики | 1 | | 1 | 14.10 | Практическая работа; |
| 21. | Бег (11 мин). Игра«Наступлени | 1 | | 1 | 18.10 | Практическая работа; |
| 22. | Кросс (1 км) по пересеченной местности. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | 0 | 20.10 | Тестирование; |
| 23. | Сердце и кровеносные сосуды. Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад | 1 | | 1 | 21.10 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 24. | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках | 1 | | 1 | 25.10 | Практическая работа; |
| 25. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», | 1 | | 1 | 27.10 | Практическая работа; |
| 26. | Мост (с помощью и самостоятельно) | 1 | | 1 | 28.10 | Практическая работа; |
| 27. | Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», | 1 | | 1 | 8.11 | Практическая работа; |
| 28. | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. – Контрольный урок | 1 | | 1 | 10.11 | Практическая работа; |
| 29. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 11.11 | Практическая работа; |
| 30. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 15.11 | Практическая работа; |
| 31. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 17.11 | Практическая работа; |
| 32. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 18.11 | Практическая работа; |
| 33. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 22.11 | Практическая работа; |
| 34. | Подтягивания в висе. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 24.11 | Тестирование; |
| 35. | Лазание по канату | 1 | | 1 | 25.11 | Практическая работа; |
| 36. | Перелезания через препятствие | 1 | | 1 | 29.11 | Практическая работа; |
| 37. | Лазание по канату | 1 | | 1 | 1.12 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|-------|----------------------|
| 38. | Опорный прыжок на горку матов | 1 | | 1 | 2.12 | Практическая работа; |
| 39. | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | 1 | | 1 | 6.12 | Устный опрос; |
| 40. | Опорный прыжок на горку матов | 1 | | 1 | 8.12 | Практическая работа; |
| 41. | Инструктаж ТБ. ОРУ. Подбрасывание мяча | 1 | | 1 | 9.12 | Практическая работа; |
| 42. | Приём и передача мяча. Игра «Треугольник» | 1 | | 1 | 13.12 | Практическая работа; |
| 43. | Приём и передача мяча. Игра «Треугольник» | 1 | | 1 | 15.12 | Практическая работа; |
| 44. | Органы чувств. Подбрасывание мяча | 1 | | 1 | 16.12 | Практическая работа; |
| 45. | Приём и передача мяча. Игра «Защита цели» | 1 | | 1 | 20.12 | Практическая работа; |
| 46. | Приём и передача мяча. Игра «Бомбардиры» | 1 | | 1 | 22.12 | Практическая работа; |
| 47. | Подача мяча. Игра «Бомбардиры» | 1 | | 1 | 23.12 | Практическая работа; |
| 48. | Приём и передача мяча. Игра «Обстрел» | 1 | | 1 | 27.12 | Практическая работа; |
| 49. | Мозг и нервная система. Приём и передача мяча | 1 | | 1 | 10.01 | Практическая работа; |
| 50. | Подача мяча. Игра в мини-волейбол | 1 | | 1 | 12.01 | Практическая работа; |
| 51. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | | 1 | 13.01 | Практическая работа; |
| 52. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | | 1 | 17.01 | Практическая работа; |
| 53. | Ведение мяча на месте со средним отскоком | 1 | | 1 | 19.01 | Практическая работа; |
| 54. | Ведение мяча на месте со средним отскоком | 1 | | 1 | 20.01 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|-------|----------------------|
| 55. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 | | 1 | 24.01 | Практическая работа; |
| 56. | Ведение мяча на месте с низким отскоком | 1 | | 1 | 26.01 | Практическая работа; |
| 57. | Ведение мяча на месте с низким отскоком | 1 | | 1 | 27.01 | Практическая работа; |
| 58. | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | | 1 | 31.01 | Практическая работа; |
| 59. | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте | 1 | | 1 | 2.02 | Практическая работа; |
| 60. | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | 1 | 3.02 | Практическая работа; |
| 61. | Органы чувств. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте | 1 | | 1 | 7.02 | Практическая работа; |
| 62. | Ловля и передача мяча в кругу | 1 | | 1 | 9.02 | Практическая работа; |
| 63. | Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 10.02 | Практическая работа; |
| 64. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 14.02 | Практическая работа; |
| 65. | Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 16.02 | Практическая работа; |
| 66. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 17.02 | Практическая работа; |
| 67. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 21.02 | Практическая работа; |
| 68. | Ловля и передача мяча в квадрате | 1 | | 1 | 24.02 | Практическая работа; |
| 69. | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении | 1 | | 1 | 28.02 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|-------|----------------------|
| 70. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 2.03 | Практическая работа; |
| 71. | Органы пищеварения. Эстафеты с мячами | 1 | | 1 | 3.03 | Практическая работа; |
| 72. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 7.03 | Практическая работа; |
| 73. | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 9.03 | Практическая работа; |
| 74. | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами Пища и питательные вещества | 1 | | 1 | 10.03 | Практическая работа; |
| 75. | Остановка мяча. Ведение мяча | 1 | | 1 | 14.03 | Практическая работа; |
| 76. | Ведение мяча. Игра «Пробеги с | 1 | | 1 | 16.03 | Практическая работа; |
| 77. | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 | | 1 | 17.03 | Практическая работа; |
| 78. | Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 30.03 | Практическая работа; |
| 79. | Игра «Сумей выбить мяч», «Мяч в кругу» | 1 | | 1 | 31.03 | Практическая работа; |
| 80. | Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 4.04 | Практическая работа; |
| 81. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | 1 | | 1 | 6.04 | Практическая работа; |
| 82. | Закаливание. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 7.04 | Практическая работа; |
| 83. | Органы Дыхания. Бег (5 мин) | 1 | | 1 | 11.04 | Практическая работа; |
| 84. | Бег (6 мин). Игра «Салки на марше» | 1 | | 1 | 13.04 | Практическая работа; |
| 85. | Бег (7 мин). Игра «Конники-спортсмены» | 1 | | 1 | 14.04 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 86. | Бег (7 мин). Игра «Конники-спортсмены» Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м) | 1 | | 1 | 18.04 | Практическая работа; |
| 87. | Бег (8 мин). Игра «День и ночь» Первая помощь при травмах | 1 | | 1 | 20.04 | Практическая работа; |
| 88. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» | 1 | | 1 | 21.04 | Практическая работа; |
| 89. | Вода и питьевой режим. Бег (10 мин) | 1 | | 1 | 25.04 | Практическая работа; |
| 90. | Бег (11 мин). Игра «Через кочки и пенечки» | 1 | | 1 | 27.04 | Практическая работа; |
| 91. | Бег (11 мин). Игра «Через кочки и пенечки» Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м) | 1 | 0 | 1 | 28.04 | Практическая работа; |
| 92. | Кросс (1 км) по пересеченной местности. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 2.05 | Тестирование; |
| 93. | Личная гигиена. Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 4.05 | Практическая работа; |
| 94. | Встречная эстафета. Игра«Бездомный заяц» | 1 | | 1 | 5.05 | Практическая работа; |
| 95. | Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 11.05 | Практическая работа; |
| 96. | Бег на результат (30 м). – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 12.05 | Практическая работа; |
| 97. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 16.05 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|-------|----------------------|
| 98. | Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 18.05 | Тестирование; |
| 99. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 18.05 | Практическая работа; |
| 100. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 19.05 | Практическая работа; |
| 101. | Самоконтроль. Бросок набивного мяча | 1 | | 1 | 19.05 | Практическая работа; |
| 102. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 23.05 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | | 97 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4В, 4Г.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Спортивная одежда и обувь. Бег на скорость в заданном коридоре | 1 | | 1 | 1.09 | Устный опрос; |
| 2. | Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 6.09 | Практическая работа; |
| 3. | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 7.09 | Устный опрос; |
| 4. | Бег на скорость в заданном коридоре | 1 | | 1 | 8.09 | Практическая работа; |
| 5. | Бег на результат (30 м).- Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | 0 | 13.09 | Тестирование; |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 14.09 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 15.09 | Практическая работа; |
| 8. | Современные Олимпийские игры Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | 1 | 20.09 | Устный опрос; |
| 9. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 21.09 | Практическая работа; |
| 10. | Бросок набивного мяча. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 22.09 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 11. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 27.09 | Практическая работа; |
| 12. | Что такое физическая культура. Бег (5 мин). | 1 | | 1 | 28.09 | Практическая работа; |
| 13. | Бег (6 мин). Игра «Заяц без логова» | 1 | | 1 | 29.09 | Практическая работа; |
| 14. | Бег (7 мин). Игра «День и ночь» | 1 | | 1 | 4.10 | Практическая работа; |
| 15. | Бег (8 мин). Игра «Караси и щука» | 1 | | 1 | 5.10 | Практическая работа; |
| 16. | Бег (8 мин). Игра «Караси и щука» Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м) | 1 | | 1 | 6.10 | Практическая работа; |
| 17. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» | 1 | | 1 | 11.10 | Практическая работа; |
| 18. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м) | 1 | | 1 | 12.10 | Практическая работа; |
| 19. | Бег (10 мин). Игра «Охотники и зайцы» | 1 | | 1 | 13.10 | Практическая работа; |
| 20. | Бег (11 мин). Игра«Паровозики | 1 | | 1 | 18.10 | Практическая работа; |
| 21. | Бег (11 мин). Игра«Наступлени | 1 | | 1 | 19.10 | Практическая работа; |
| 22. | Кросс (1 км) по пересеченной местности. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | 0 | 20.10 | Тестирование; |
| 23. | Сердце и кровеносные сосуды. Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад | 1 | | 1 | 25.10 | Устный опрос; |
| 24. | Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках | 1 | | 1 | 26.10 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 25. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», | 1 | | 1 | 27.10 | Практическая работа; |
| 26. | Мост (с помощью и самостоятельно) | 1 | | 1 | 8.11 | Практическая работа; |
| 27. | Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», | 1 | | 1 | 9.11 | Практическая работа; |
| 28. | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. – Контрольный урок | 1 | | 1 | 10.11 | Практическая работа; |
| 29. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 15.11 | Практическая работа; |
| 30. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 16.11 | Практическая работа; |
| 31. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 17.11 | Практическая работа; |
| 32. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 22.11 | Практическая работа; |
| 33. | Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 23.11 | Практическая работа; |
| 34. | Подтягивания в висе. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 24.11 | Тестирование; |
| 35. | Лазание по канату | 1 | | 1 | 29.11 | Практическая работа; |
| 36. | Перелезания через препятствие | 1 | | 1 | 30.11 | Практическая работа; |
| 37. | Лазание по канату | 1 | | 1 | 1.12 | Практическая работа; |
| 38. | Опорный прыжок на горку матов | 1 | | 1 | 6.12 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|-------|----------------------|
| 39. | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | 1 | | 1 | 7.12 | Устный опрос; |
| 40. | Опорный прыжок на горку матов | 1 | | 1 | 8.12 | Практическая работа; |
| 41. | Инструктаж ТБ. ОРУ. Подбрасывание мяча | 1 | | 1 | 13.12 | Практическая работа; |
| 42. | Приём и передача мяча. Игра «Треугольник» | 1 | | 1 | 14.12 | Практическая работа; |
| 43. | Приём и передача мяча. Игра «Треугольник» | 1 | | 1 | 15.12 | Практическая работа; |
| 44. | Органы чувств. Подбрасывание мяча | 1 | | 1 | 20.12 | Практическая работа; |
| 45. | Приём и передача мяча. Игра «Защита цели» | 1 | | 1 | 21.12 | Практическая работа; |
| 46. | Приём и передача мяча. Игра «Бомбардиры» | 1 | | 1 | 22.12 | Практическая работа; |
| 47. | Подача мяча. Игра «Бомбардиры» | 1 | | 1 | 27.12 | Практическая работа; |
| 48. | Приём и передача мяча. Игра «Обстрел» | 1 | | 1 | 28.12 | Практическая работа; |
| 49. | Мозг и нервная система. Приём и передача мяча | 1 | | 1 | 10.01 | Практическая работа; |
| 50. | Подача мяча. Игра в мини-волейбол | 1 | | 1 | 11.01 | Практическая работа; |
| 51. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | | 1 | 12.01 | Практическая работа; |
| 52. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | | 1 | 17.01 | Практическая работа; |
| 53. | Ведение мяча на месте со средним отскоком | 1 | | 1 | 18.01 | Практическая работа; |
| 54. | Ведение мяча на месте со средним отскоком | 1 | | 1 | 19.01 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|-------|----------------------|
| 55. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 | | 1 | 24.01 | Практическая работа; |
| 56. | Ведение мяча на месте с низким отскоком | 1 | | 1 | 25.01 | Практическая работа; |
| 57. | Ведение мяча на месте с низким отскоком | 1 | | 1 | 26.01 | Практическая работа; |
| 58. | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | | 1 | 31.01 | Практическая работа; |
| 59. | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте | 1 | | 1 | 1.02 | Практическая работа; |
| 60. | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | 1 | 2.02 | Практическая работа; |
| 61. | Органы чувств. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте | 1 | | 1 | 7.02 | Практическая работа; |
| 62. | Ловля и передача мяча в кругу | 1 | | 1 | 8.02 | Практическая работа; |
| 63. | Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 9.02 | Практическая работа; |
| 64. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 14.02 | Практическая работа; |
| 65. | Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 15.02 | Практическая работа; |
| 66. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 16.02 | Практическая работа; |
| 67. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 21.02 | Практическая работа; |
| 68. | Ловля и передача мяча в квадрате | 1 | | 1 | 22.02 | Практическая работа; |
| 69. | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении | 1 | | 1 | 28.02 | Практическая работа; |
| 70. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 1.03 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|-------|----------------------|
| 71. | Органы пищеварения. Эстафеты с мячами | 1 | | 1 | 2.03 | Практическая работа; |
| 72. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | | 1 | 7.03 | Практическая работа; |
| 73. | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 1 | | 1 | 9.03 | Практическая работа; |
| 74. | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами Пища и питательные вещества | 1 | | 1 | 14.03 | Практическая работа; |
| 75. | Остановка мяча. Ведение мяча | 1 | | 1 | 15.03 | Практическая работа; |
| 76. | Ведение мяча. Игра«Пробеги с | 1 | | 1 | 16.03 | Практическая работа; |
| 77. | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 | | 1 | 30.03 | Практическая работа; |
| 78. | Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 4.04 | Практическая работа; |
| 79. | Игра «Сумей выбить мяч»,«Мяч в кругу» | 1 | | 1 | 5.04 | Практическая работа; |
| 80. | Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 6.04 | Практическая работа; |
| 81. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | 1 | | 1 | 11.04 | Практическая работа; |
| 82. | Закаливание. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | 12.04 | Практическая работа; |
| 83. | Органы Дыхания. Бег (5 мин) | 1 | | 1 | 13.04 | Практическая работа; |
| 84. | Бег (6 мин). Игра «Салки на марше» | 1 | | 1 | 18.04 | Практическая работа; |
| 85. | Бег (7 мин). Игра «Конники-спортсмены» | 1 | | 1 | 19.04 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 86. | Бег (7 мин). Игра «Конники-спортсмены» Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м) | 1 | | 1 | 20.04 | Практическая работа; |
| 87. | Бег (8 мин). Игра «День и ночь» Первая помощь при травмах | 1 | | 1 | 25.04 | Практическая работа; |
| 88. | Бег (9 мин). Игра «На буксире» | 1 | | 1 | 26.04 | Практическая работа; |
| 89. | Вода и питьевой режим. Бег (10 мин) | 1 | | 1 | 27.04 | Практическая работа; |
| 90. | Бег (11 мин). Игра «Через кочки и пенечки» | 1 | | 1 | 2.05 | Практическая работа; |
| 91. | Бег (11 мин). Игра «Через кочки и пенечки» Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м) | 1 | 0 | 1 | 3.05 | Практическая работа; |
| 92. | Кросс (1 км) по пересеченной местности. – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 4.05 | Тестирование; |
| 93. | Личная гигиена. Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 10.05 | Практическая работа; |
| 94. | Встречная эстафета. Игра«Бездомный заяц» | 1 | | 1 | 11.05 | Практическая работа; |
| 95. | Бег на скорость (30-60 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 16.05 | Практическая работа; |
| 96. | Бег на результат (30 м). – Контрольный урок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 17.05 | Практическая работа; |
| 97. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 18.05 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|-------|----------------------|
| 98. | Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | 1 | | 18.05 | Тестирование; |
| 99. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 23.05 | Практическая работа; |
| 100. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 23.05 | Практическая работа; |
| 101. | Самоконтроль. Бросок набивного мяча | 1 | | 1 | 24.05 | Практическая работа; |
| 102. | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 | | 1 | 24.05 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | | 97 | |

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ НОШ 39 от 27 августа 2022 г. № 1
_____ Чиркина О.Н.

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР
_____ Г.И. Арсенечкина
27 августа 2022 года