

Муниципальное образование Щербиновский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени
Георгия Капитоновича Кухаренко муниципального образования Щербиновский район село Шабельское

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30. 08. 2023 года
протокол № 1
Председатель
_____ Л.В. Колесникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов: 405 часов

Учитель: Антонченко Геннадий Федорович, Людмила Владимировна, Дегтярева Инна Николаевна.

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

Пояснительная записка.

Предметная область "Физическая культура" представлен предметом "Физическая культура", на изучение которого отводится 270 часов (1 класс - 66 часов, 2 -4 по 68 часов) и модулем Самбо 135 часов (1 класс - 33 часов, 2 -4 по 34 часа)

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура» Личностные результаты:

1. Патриотическое воспитание:

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

2. Гражданское воспитание:

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

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

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

5. Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты.

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- Регулятивные универсальные учебные действия:
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

-владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты.

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

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

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

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

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:	

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>играть в баскетбол, гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК « ГТО»</i>

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

Уровень физической подготовленности **1класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Челночный бег 3х10 м, с	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
Бег 1000 м	Без учета					

2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5	3-5	1	12,5	6-9	5
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Челночный бег 3х10 м, с	9,4	10,0-9,5	10,4	10,7-10,1	10,7-10,1	9,7
Бег 1000 м	Без учета времени					

3класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6,9	13
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Челночный бег 3х10 м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Накло вперед из положения сидя, см	10	7,5	3-5	13	6,9	3-5		
Бег 60м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5		
Челночный бег 3х10 м, с	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8		
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

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

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

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

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

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

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Спортивные игры»:

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»

1. Передача мяча

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Передача мяча
2. Челночный бег 3*10м (с).
3. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по «Лёгкая атлетика»:

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Лёгкая атлетика»:

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по «Гимнастике»

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования²

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура».

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций,

предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья³, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

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

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

Знания о физической культуре

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

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

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

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

³Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

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

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

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

	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская	Рабочая программа	1	2	3	4
1.1.	Знания о физической культуре		24	6	6	6	6
1.1.1	Физическая культура		8	2	2	2	2
1.1.2.	История физической культуры		9	3	2	2	2
1.1.3	Физические упражнения		7	1	2	2	2
1.2	Способы физкультурной деятельности		16	4	4	4	4
1.2.1	Самостоятельные занятия		9	3	2	2	2
1.2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		4	1	1	1	1
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения		3	0	1	1	1
1.3.	Физическое совершенствование		219	54	55	55	55
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		4	1	1	1	1

1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		215	53	54	54	54
1.3.2.1	- гимнастика с основами акробатики		58	16	14	14	14
1.3.2.2	-легкая атлетика		63	15	16	16	16
1.3.2.3	-подвижные и спортивные игры		78	18	20	20	20
1.3.2.4	- кроссовая подготовка		16	4	4	4	4
	Итого разделы 1.1 – 1.3.		259	64	65	65	65
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами гандбола)		11	2	3	3	3
	Итого разделы 2.1		11				
	Итого		270	66	68	68	68

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1 КЛАСС					

1.Знания о физической культуре	6				1,2,3
1.1.Физическая культура	2				1,2,3
		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
		Профилактика травматизма			
1.2 Из истории физической культуры	3				1,2,3
		Возникновение первых соревнований		Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси			
		Особенности физической культуры разных народов.			

1.3 Физические упражнения	1			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	1,2,3
		Представление о физических упражнениях			
2. Способы физкультурной деятельности	4				1,2,3,5
2.1 Самостоятельные занятия	3				1,2,3,5
		Утренняя зарядка и физкультминутка		Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
		Содержание и правила планирования режима дня.			
2.2 Самостоятельные наблюдения	1				1,2,3,5
		Измерение ЧСС во время		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.	

		выполнения физических упражнений.		Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
3.Физическое совершенствовани е	54				2,4,5
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				2,4,5
		Оздоровительные формы занятий		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
3.2Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов,	53				2,4,5

предусмотренны х Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)					
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	16				2,4,5
<u>Организующие команды и приёмы.</u>					2,4,5
		Выполнение основной стойки и команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	
		Построение в шеренгу и колонну. Строевые команды. Эстафеты.			
		Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» и «Направо!»			
		Размыкание и смыкание приставными шагами в			

		шеренге			
Акробатические упражнения				Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	2,4,5
		Т/б на уроках. Группировка, перекаты в группировке.		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
Акробатические комбинации				Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4,5
		Акробатическая комбинация 1		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
		Акробатическая комбинация 2		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
Упражнения на низкой перекладине					2,4,5

		Упражнения в висе стоя, лежа. Подтягивание в висе, в висе лежа.		Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
Гимнастические комбинации					2,4,5
		Гимнастические комбинация из 2-3 элементов.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
		Гимнастические комбинация из 2-3 элементов.		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки	

				при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Опорный прыжок					2,4,5
		Перелезание через гимнастического коня.			
		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики					2,4,5
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.			
		Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ . Упражнения для формирования осанки			
		Полоса препятствий			
3.2.2 Легкая атлетика	15				2,4,5

Беговые упражнения		Беговые упражнения			2,4,5
		Т/б при беге. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт с последующим ускорением. Тест1			
		Бег с ускорением от 10-20м.			
		Понятие скорость бега. Ч/б 3x10			
		ВФСК «ГТО» Бег из разных исходных положений. Тест2			
		ВФСК «ГТО» Соревнования по бегу до 60м Тест3			
Прыжковые упражнения		Т/б при различных прыжках. Прыжки на одной и двух ногах.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	2,4,5
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места .Тест4			
Метание					2,4,5
		Т/б при метание .Метание малого мяча в вертикальную цель.		Описывать технику метания малого мяча.	
		ВФСК «ГТО»			

		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 3-4 м.		Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
		ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность.			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность и заданное расстояние.			
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.					2,4,5
		Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные. П/И: «Салки на марше».			
		Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.			
		Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе Тест 5			
		Бег в максимальном темпе. Тест 6			
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	18				2,4,5
П/и на материале гимнастики					2,4,5

		П/И «Класс, смирно!». «Змейка».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
		П/И: «Не урони мешочек». «Посадка картофеля			
П/и на материале легкой атлетики					2,4,5
		П/ И: "Прыжки по полоскам»		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Спортивные игры					2,4,5
Баскетбол					2,4,5

Специальные передвижения без мяча		Т/б на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения. П/И: «Передал – садись».		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	
ведение мяча		Ведение правой и левой рукой на месте. Эстафеты с ведением мяча		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	
		Ведение правой и левой рукой в движении. П/И: «Салки»		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Ловля и передача		Ловля и передача мяча на месте. П/И: «Передал – садись».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	2,4,5
Подвижные игры на материале спортивных игр		П/И " Мяч капитану		Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении	2,4,5

				технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Волейбол				Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	2,4,5
Специальные передвижения без мяча		Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/И: "Салки"		Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
Подбрасывание мяча		Подбрасывание мяча над собой. . П/И: "Охотники и утки".		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
Прием и передача мяча		Передача мяча сверху. Пионербол.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	2,4,5
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от	

		Пионербол.		изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения	
--	--	------------	--	--	--

				игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Футбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		Т/б на уроках футбола». Стойки игрока и перемещения. П/И: «Передал – садись».		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Ведение мяча		Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И: «Играй, играй мяч не теряй»			
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.			
Удары по мячу		Удары по неподвижному мячу носком стопы. П/И: «Овладей мячом»			
		Удары по воротам П/И: «Снайперы»			
3.2.4 Кроссовая подготовка	4				2,4,5
		ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега	
		ВФСК «ГТО» Равномерный бег до 5 минут.			

		Бег по отрезкам от 500-600м.		различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	
		ВФСК «ГТО» Кросс по пересечённой местности до 1 км.			
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	2			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1,2,4
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках по гандболу. Перемещения. П/И «Салки с выручкой».			
Ловля и передача мяча		Ловля и передача мяча. Игра «Овладей мячом»			

				Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
--	--	--	--	---	--

Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных	Основные направления воспитательной деятельности
--------	--------------	------	--------------	---	--

				действий)	
2 КЛАСС					
1.Знания о физической культуре	6				1,2,3
1.1.Физическая культура	2				1,2,3
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
		Основные способы передвижения человека и профилактика травматизма			
1.2 Из истории физической культуры	2				1,2,3
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
		История развития физической культуры первых соревнований			

1.3 Физические упражнения	2			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	1,2,3
		Общее представление о физическом развитии			
		Представление о физических упражнениях.			
2. Способы физкультурной деятельности	4				1,2,3,5
2.1 Самостоятельные занятия	2				1,2,3,5
		Утренняя зарядка, физкультминутки		Знать правила планирования режима дня	
		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1	Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	

2.2Самостоятельн ые наблюдения	1				
		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
2.3Самостоятельн ые игры и развлечения	1				1,2,3,5
		Организация и проведение подвижных игр в зимнее время		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
3.Физическое совершенствовани е	55				2,4,5
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	2,4,5
		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений		Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению	

				упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	54				2,4,5
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	14				2,4,5
<u>Организующие команды и приёмы.</u>					
		Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	

		Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
Акробатические упражнения				Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
		Группировка, пережат. Игра «Змейка».		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
Акробатические комбинации				Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
		Кувырок вперед, пережат на спину стойка на лопатках. мост		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов(Пережат назад -			

		стойка на лопатках.- Мост из положения лёжа-прыжок прогнувшись.)			
Упражнения на низкой перекладине					
		ВФСК «ГТО» Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.Тест5		Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
		Упражнения в висах			
Опорный прыжок					
		Перелезание через гимнастического коня.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	

		Опорный прыжок через гимнастического козла.		гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Гимнастические упражнения прикладного характера	2				
		Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения	
		Лазание по гимнастической стенке и канату.П/и«Конники-	1		

		спортсмены».		по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики					
		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. П/и «Пройди бесшумно».			
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.			
		Корректирующие упражнения на контроль осанки в движении.			
		Преодоление полосы			

		препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/И «Посадка картофеля».			
3.2.2 Легкая атлетика	16				2,4,5
Беговые упражнения					
		ТБ на уроке. Разновидности ходьбы и бега. П/И «Быстро по своим местам».		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт.Тест-1 П/И: «Ловишки парами»			
		ВФСК «ГТО» Челночный бег Тест 2	1		
		ВФСК «ГТО» К/У-бег 30м. Тест3			
Прыжковые упражнения					
		ТБ при различных прыжках. Прыжки на одной и двух ногах, спрыгивание и запрыгивание.			
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места. Тест4			
		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/И"Прыжки по полоскам"			

				выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/ И: «Салки»			
Метание					
		ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 3-4 м.			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность и заданное расстояние			
		ВФСК «ГТО» Челночный бег.			
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.					
		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов П/ И: «Салки»			
		Бег с изменением направления. П/И«Салки с ручкой».			
		Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.П/и«Гуси-			

		лебеди».			
		Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. П/И «Волк во рву».			
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	20				2,4,5
П/и на материале гимнастики					
		П/И «Класс, смирно!». Игра «Змейка».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
		П/И: «Не урони мешочек». «Посадка картофеля			
П/и на материале легкой атлетики					
		П/ И: "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи».Тест5		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
		П/И:для навыков в беге: «Пустое место» «Бездомный заяц».			

		П/И: для навыков в прыжках: «Удочка», «Невод» «Прыжки по полосам».		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
		П/И: для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».			
Спортивные игры					2,4,5
Баскетбол					
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения.		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	
ведение мяча		Ведение правой и левой рукой на месте . Эстафеты с ведением мяча			
		Ведение мяча с изменением направления .П/И:«Салки с ведением мяча»			
		К/у-Ведение мяча. П/И:«Два капитана»			
Ловля и передача					
		Ловля и передача на месте двумя руками от груди. П/И:«Овладей мячом»		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых	

Броски				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику	
		Броски в цель (кольцо, щит). П/И «Передал – садись».			
Волейбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/И: "Салки"			
Подбрасывание мяча		Подбрасывание мяча над собой. . П/И: "Охотники и утки".			
Прием и передача мяча	2	Передача мяча сверху. Пионербол.			
		Прием и передача мяча снизу. П/И: «Летучий мяч».			
Подвижные игры на материале спортивных игр		Пионербол.			

				выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Футбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		Т/б на уроках футбола. Стойки игрока и перемещения.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
Ведение мяча		Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И: «Играй, играй мяч не теряй»		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
Удары по мячу		Удары по неподвижному мячу носком стопы. П/И: «Овладей мячом»		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
		Удары по воротам. П/И: «Снайперы»		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

				Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в	
--	--	--	--	---	--

				зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
3.2.4 Кроссовая подготовка	4				2,4,5
		ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	
		ВФСК «ГТО» Равномерный бег до 5 минут.			
		Бег по отрезкам от 500-600м. П/И по выбору учащихся			
		ВФСК «ГТО» Кросс по пересечённой местности до 1 км. П/И по выбору учащихся			
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	3				1,2,4

Специальные передвижения без мяча		Перемещения, ловля и передача мяча.		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Ловля и передача мяча		Передача и ловля мяча. П/И: «Овладей мячом»		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
Ведение мяча		Ведения мяча с изменением направления.			

3 КЛАСС

Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре	6				1,2,3
1.1. Физическая культура	2				
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	

		занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
		Связь физической культуры с укреплением здоровья			
1.2 Из истории физической культуры	2				
		Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа		Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
		ВФСК «ГТО»			
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси			
1.3 Физические упражнения	2			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели	
		Представление о физических качествах			

				физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
		Общее представление о физической подготовке			
2.Способы физкультурной деятельности	4				1,2,3,5
2.1Самостоятельные занятия	2				
		Измерение показателей развития физических качеств.		Знать правила планирования режима дня	
		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки		Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки	

2.2Самостоятельн ые наблюдения	1				
		Измерение ЧСС		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.	
		Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.		Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
2.3Самостоятельн ые игры и развлечения	1				
		Подвижные игры с элементами спортивных игр.		Общаться и взаимодействовать в игровой	
		Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке.		деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
3.Физическое совершенствован ие	55				2,4,5
3.1Физкультурно- оздоровительная	1				

деятельность					
		Развитие физических качеств		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
		Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
3.2Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	54				2,4,5

комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)					
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	14				2,4,5
<u>Организирующие команды и приёмы.</u>		Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Построение в две шеренги. Повороты на месте. П/и «Класс, смирно!».			
		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Повороты на месте.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
Акробатические упражнения		Перекаты и группировка .2- 3 кувырка вперёд.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	
		Кувырок вперёд в группировке. П/и «Тройка».			
Акробатические комбинации		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
		Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад .Мост. Игра: «Быстро		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	

		шагай".		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
		К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий			
Упражнения на низкой перекладине		ТБ на уроках гимнастике. Вис стоя и лёжа, на согнутых руках. Подтягивание в висе			
		ВФСК «ГТО» К/у-подтягивание в висе. Упражнения в висах. Тест5.			
Опорный прыжок		Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Игра «Посадка картофеля».			
		К/у-Опорный прыжок-Вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. П/И"По доске", "Кто за кем?"			
Гимнастические упражнения прикладного характера		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			
		К/у-Лазание по канату в три приёма. Упражнения в равновесии.		Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на	
Общеразвивающи					

е упражнения на материале гимнастики		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. П/и« Пройди бесшумно».		спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в пара группах при разучивании и	
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.			
		Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ .Упражнения для формирования осанки			
		Корректирующие упражнения на контроль осанки в движении.			
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/И «Посадка картофеля».			

				выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
3.2.2 Легкая атлетика	16				2,4,5
Беговые упражнения		ВФСК «ГТО» ТБ на уроках л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Тест 1		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
		ВФСК «ГТО» Бег с разных исходных положений. Бег с ускорением от 20-30м. Тест 2			
		ВФСК «ГТО»			

		К/У-Бег 30м. Тест 3		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60м.			
		ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров.			
Прыжковые упражнения				Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
		ВФСК «ГТО» ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. Тест4			
		ВФСК «ГТО» Фазы прыжка в длину с разбега.			
		Разбег в прыжках в длину с разбега.			
		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».			
		ВФСК «ГТО» К/у- Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на результат.			
Метание				Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники	
		ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Тест 1			
		ВФСК «ГТО»			

		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. Тест 2		безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м.			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность.			
		ВФСК «ГТО» К/у- Метание мяча на дальность.			
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.					
		Круговая эстафета. П/и «Белые медведи»			
		Бег с преодолением препятствий. П/И: «Ловишки парами».			
		П/И «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>			

		Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.П/и: «Охотники и утки»			
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	20				2,4,5
П/и на материале гимнастики					
		П/И «Класс, смирно!». «Змейка».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
		П/И «Не урони мешочек». «Посадка картофеля		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
П/и на материале легкой атлетики					
		П/ и "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи». Тест 4		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

		П/и«Гонка мячей по кругу», «Снайперы». Тест 5		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
		П/и: «Мяч ловцу», «Охотники и утки» Тест 6			
		П/и«Борьба за мяч», «Перестрелка».			
				Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
				Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
				Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Спортивные игры					2,4,5
Баскетбол					
Специальные передвижения без мяча		Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов перемещения.		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.	
ведение мяча		Ведение мяча с изменением направления .П/и «Салки с ведением мяча»		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игро- вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю	
		Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини- баскетбол.			
		К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.			

Ловля и передача	3	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.		баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из	
		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/и: "Мяч капитану».			
		К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.			
Броски	3	Броски в кольцо после ведения. Игра «Мяч капитану»			
		Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.			
		К/у-броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.			
П/и на основе спортивных игр		Игра в мини-баскетбол.			
		Игра в мини-баскетбол.			
Волейбол					
Специальные передвижения без мяча		Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/и: "Пионербол"			
Прием и передача мяча		Передача мяча сверху. П/и: "Охотники и утки".			

		Передача мяча сверху. Пионербол.	1	спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
		К/у- передача мяча сверху. "Пионербол".			
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. «Пионербол.»			
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. П/и «Летучий мяч».			
		К/у-прием мяча снизу. "Пионербол".			
подача мяча		Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча. "Пионербол".			
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. "Пионербол".			
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. «Пионербол.»			
Подвижные игры на материале спортивных игр		«Пионербол»			
		«Пионербол»			
Футбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения.			
Ведение мяча		Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И:«Играй, играй мяч не			

		терай»			
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.			
Удары по мячу		Удары по неподвижному мячу носком стопы.			
Подвижные игры на материале спортивных игр		П/и «Овладей мячом»			
		Мини-футбол			
3.2.4 Кроссовая	4	ТБ на уроках кроссовой			2,4,5

подготовка		подготовки. ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	
		ВФСК «ГТО» Чередование бега и ходьбы-4мин.. П/и «Волк во рву»..			
		Бег по отрезкам от 500-600м.П/и по выбору учащихся.			
		Смешанное передвижение с			

		изменением направления и скорости.			
		Бег по отрезкам от 500-600м.			
		ВФСК «ГТО» К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время.			
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	3			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1,2,4
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
Ловля и передача мяча		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
Ведение мяча		Ведения мяча с изменением направления и скорости.			
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.			
Броски по воротам		Броски в цель в ходьбе и в медленном беге.			

		Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге.			
--	--	---	--	--	--

4 КЛАСС

Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.Знания о физической культуре	6				1,2,3
1.1.Физическая культура	2				
		ФК как система разнообразных форм занятий ФУ по укреплению здоровья человека.		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
		Правила предупреждения травматизма во время занятий ФУ.			
1.2 Из истории физической культуры	2				

		Связь ФК с трудовой и военной деятельностью.		Пересказывать тексты из истории физической культуры.	
		История развития физической культуры и первых соревнований		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси			
1.3 Физические упражнения	2			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
		Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.		Характеризовать показатели физического развития.	
		Общее представление о физическом развитии.		Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			
2. Способы физкультурной деятельности	4				1,2,3,5
2.1 Самостоятельные занятия	2				
		Оздоровительные занятия в		Знать правила планирования	

		режиме дня		режима дня	
		Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки		Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
2.2Самостоятельные наблюдения	1				
		Измерение ЧСС		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.	
		Измерение показателей развития физических качеств		Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
2.3Самостоятельные игры и развлечения	1				
		Народные подвижные игры		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
		Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке.		Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
3.Физическое совершенствование	55				2,4,5
3.1Физкультурно-оздоровительная	1				

деятельность					
		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
		Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен	54				2,4,5

Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)					
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	14				2,4,5
<u>Организующие команды и приёмы.</u>					
		ТБна уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!».		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На	
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!».			

Акробатические упражнения		Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперёд. П/И: «Что изменилось?».	месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнения и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
---------------------------	--	---	--	--

				Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
--	--	--	--	--	--

		Кувырок вперёд и назад в группировке. П/И «Тройка».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
--	--	---	---	---	--

Акробатические комбинации		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост. Круговая тренировка.			
		Стойка на лопатках. Кувырок вперёд, назад . Мост. П/И: «Быстро шагай».			
		К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий			
Упражнения на низкой перекладине		ТБ на уроках гимнастики. ВФСК «ГТО» Вис стоя и лёжа, на согнутых руках. Подтягивание в висе			
		ВФСК «ГТО» К/у- подтягивание в висе. Упражнения в висах. Тест5.			
Опорный прыжок		Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П/И «Посадка картофеля».			
		К/у- опорный прыжок- Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П/И "По доске", "Кто за кем?"			
Гимнастические		Лазание по канату в три			

упражнения прикладного характера		приема. Упражнения в равновесии. П/И: "Запрещенные движения"		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
		К/у Лазание по канату в три приёма. Упражнения в равновесии.			
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики					
		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. П/И « Пройди бесшумно».			
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.			
		Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ . Упражнения для формирования осанки			
		Корригирующие упражнения на контроль осанки в движении.			
		Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Круговая тренировка			
3.2.2 Легкая атлетика	16			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	2,4,5
Беговые		ВФСК «ГТО»			

упражнения		ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага Тест1 П/И«Салки».		технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением до 30 м, Эстафеты с элементами бега. Тест2		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60метров. Тест 3		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60м. П/И: "Команда быстроногих".		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	
		ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров. П/И: "Салки" с различными вариантами		Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
Прыжковые упражнения				Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
		ВФСК «ГТО» ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. Тест4 П/ И"Третий лишний»		Проявлять качества силы,	
		ВФСК «ГТО» Фазы прыжка в длину с			

		разбега. Тест 5		быстроты и координации при метании малого мяча	
		Разбег в прыжках в длину с разбега. П/ И "Прыжки по полоскам"			
		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. П/И: «Прыгающие воробушки».			
		ВФСК «ГТО» К/у- Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.			
Метание					
		ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Тест 1			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. Тест 2			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м.			
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность.			
		ВФСК «ГТО»			

		Метание мяча на дальность.			
		ВФСК «ГТО» К/у-Метание мяча на дальность.			
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.					
		Круговая эстафета. П/И «Белые медведи»			
		Бег с преодолением препятствий. П/И: «Ловишки парами». Тест 6			
		П/И «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>			
		Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений. П/И: «Охотники и утки»			
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	20				2,4,5
П/и на материале гимнастики					
		П/и «Класс, смирно!». «Змейка».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
		П/и «Не урони мешочек». «Посадка картофеля»			

				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
П/и на материале легкой атлетики					
		П/И "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи». Тест 4		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
		П/И«Гонка мячей по кругу», «Снайперы». Тест 5			
		П/И «Мяч ловцу», «Охотники и утки» Тест 6			
		П/И«Борьба за мяч», «Перестрелка».			
Спортивные игры					2,4,5
Баскетбол					2,4,5
Специальные передвижения без		Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов		Овладевают терминологией, относящейся к избранной	

мяча		перемещения.П/И«Салки с различными вариантами»		спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и	
ведение мяча		Ведение мяча с изменением направления .П/И «Салки с ведением мяча»			
		Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.			
		К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.			
Ловля и передача					
		Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.			
		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/И: " Мяч капитану».			
		К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.			
Броски		Броски в кольцо после ведения. П/И: «Мяч капитану»			
		Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.			
		К/у- броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.			
П/и на основе спортивных игр		Игра в мини-баскетбол.			

		Игра в мини-баскетбол.		группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Волейбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		ТБ при занятиях волейболом. Сочетание элементов перемещений. П/И «Салки с различными вариантами».			
Прием и передача мяча					
		Передача мяча сверху. П/И: "Охотники и утки".			
		Передача мяча сверху. Пионербол.			
		К/у- передача мяча сверху. "Пионербол".			
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. «Пионербол.»			
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. П/И «Летучий мяч».			
		К/у- прием мяча снизу. "Пионербол".			
подача мяча		Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча. "Пионербол".			
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах."Пионербол".			
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах.			

		«Пионербол»			
Подвижные игры на материале спортивных игр		«Пионербол»			
		«Пионербол»			
Футбол					2,4,5
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения. П/И: "Ворона и воробьи"		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Ведение мяча		Ведение футбольного мяча шагом и в беге. Эстафеты.			
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини –футбол.			
Удары по мячу		Удары по неподвижному мячу носком стопы. Мини -футбол			
		Удары по неподвижному мячу носком стопы. Мини -футбол			
		П/И «Овладей мячом». Мини -футбол			

				Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	
--	--	--	--	--	--

				вподвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
3.2.4 Кроссовая подготовка	4				2,4,5
		ТБ на уроках кроссовой подготовки. ВФСК «ГТО» Бег 4 мин. Преодоление препятствий.		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	
		Бег 5мин. П/И «Салки на марше».			
		Чередование бега и ходьбы- 4мин.П/И «Волк во рву»..			
		Смешанное передвижение с изменением направления и скорости.П/И«Ловишки парами».			
		Бег по отрезкам от 500-600м.			
		ВФСК «ГТО» К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время.			
4.Региональный компонент	3			Выявлять ошибки при выполнении технических	1,2,4

(спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)				действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игры.	
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения.			
Ловля и передача мяча		Ловля и передача мяча. П/И «Мяч вдогонку».			
Ведение мяча		Ведения мяча с изменением направления и скорости.			
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.			
Броски по воротам		Броски в цель в ходьбе и в медленном беге. Игра Г/Б			
		Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге. Игра Г/Б			

Модуль Самбо

1 класс 33 часа

Раздел , Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 7 часов		
История и современное развитие физической культуры.	2	Знать историю развития физической культуры в разные эпохи, иметь представление о ее значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. Знать историю развития гимнастики. Знать историю развития борьбы самбо, иметь представление о ее роли и значении и значении.
Самбо как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо.	2	Воспринимать самбо как способ безопасной жизнедеятельности человека. Соотносить самбо с историко-культурным наследием России. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Правила борьбы самбо.	2	Знать Ритуал, Жесты судей. Оценочные действия при проведении технических действий.
Что надо уметь - 26 час		
Организационные команды и приёмы : построение в шеренгу, колонну, принятие основной стойки,	2	Выполнять организующие упражнения

выполнение различных команд, размыкание в шеренге и колонне на месте.		
Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.	2	Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок, сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.).
Акробатические упражнения.	6	Осваивать технику акробатических упражнений, взаимодействовать в парах группах.
Бег, ходьба, прыжки. <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 <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3х5м, эстафеты. <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 до 15 м . Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в	5 1 1 1 1	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. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. 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.

длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.</i>	1	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
Освоение группировки. Перекаты, самостраховки, страховки, падения.	11	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений в разные стороны. Знать и уметь формулировать основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
Игры задания по освоению противоборства в различных стойках: футбол, регби, в пояса, пятнашки, петушиные бои.	4	Уметь взаимодействовать в команде. Сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.

2 класс - 34 часа		
Темы	Кол-во	Основные виды деятельности учащихся (на

	часов	уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 7		
Современное представление о физической культуре. Основные понятия.	2	Знать о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Уметь рассказать о физической культуре и ее воспитательном значении.
Самбо как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо.	2	Воспринимать самбо как способ безопасной жизнедеятельности человека. Соотносить самбо с историко-культурным наследием России. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Правила борьбы самбо.	2	Знать Ритуал, Жесты судей. Оценочные действия при проведении технических действий.
Что надо уметь - 27 час		
Строевые упражнения: Повороты на месте, налево и на право, размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами, и из колонны по одному в колонну по три четыре поворотом в движении.	2	Выполнять организующие упражнения
Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и		

координации движений.		
-----------------------	--	--

Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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 3х10м, 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 до 20 м. Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (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	3 21 2 5 3	
--	---	--

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, многоразовые (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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.	5	
--	---	--

Бодрость, грация, координация <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; подтягивание из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> 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 60см); лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической	29 1 8 6 3 4 3	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. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. 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. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении
---	---	---

скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа в сторону. повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений.</i> 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!».	2 2	новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 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.
Играем все! <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Лисы и куры». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию</i>	25 5 1 2	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности

параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча стоя на месте и в шаге Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, обруч). Ведение мяча 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 «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	6	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
	11	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

3 класс - 34 часа		
Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 8		
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление	2	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека,

мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»		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.
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	2	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
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. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	2	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Самоконтроль 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. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Что надо уметь -91 час		
Бег, ходьба, прыжки, метание <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, с изменением длины и частоты шагов. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	47 1 1 19	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях 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.

<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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. Бег с вращением вокруг своей оси зигзагом, в парах.	15	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м.	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют темп бега 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.
Бодрость, грация, координация <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; Кувырок назад; кувырок вперёд; <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги;. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, по канату; перелезание через коня. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; <i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие</i>	19 8 1 3 2 2	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. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на

<i>координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног;</i> <i>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»;</i> <i>построение в две шеренги; Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте;</i>	1 2	гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Точно выполняют строевые приёмы.
Играем все! <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».</i> <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (щит, обруч). Ведение мяча с изменением направления. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i> <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к</i>	28 2 2 18	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр

дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу» Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»	4	для развития координационных способностей
	2	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.

4 класс - 34 часа

Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 8		
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	2	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	2	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как

Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему		беречь нервную систему
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), 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. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»	2	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	2	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни

Что надо уметь -91 час		
Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная 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. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 впользы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным	47 1 4 19 12 4	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях 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. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. 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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>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.</i> <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4—5 м.	2 5	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Бодрость, грация, координация <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> 2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине. кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие</i>	19 7 2 2	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. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и

<i>координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Освоение строевых упражнений. Команды перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</i>	2 2 2 2	перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. 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. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
Играем все! <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»</i> <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к</i>	28 1 1	Соблюдают правила безопасности Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам» <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и кругах. Броски в цель (кольцо, мишень). Ведение мяча с изменением направления. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i> <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Минибаскетбол», «Миниволейбол».</i>	12 6 8	совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
---	-----------------------------	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
начальных классов
от 28 августа 2023 года
Протокол №1

Л.В. Кудряшова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.Н. Ляшенко
Ф.И.О.

ПОДПИСЬ

29 августа 2023 г

