

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 им. Н.И. Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 3 им. Н.И. Дейнега  
от 31.08.2021 протокол № 1  
Председатель  Н.Ф.Мухина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс): **начальное общее, 1-4 класс**

Количество часов: **405**

Учитель:

**Романов Роман Афанасьевич**, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3  
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

**Шипилов Сергей Викторович**, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3  
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

**Архицкий Александр Владимирович**, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3  
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

с учетом УМК «Физическая культура». 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2014.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

### ***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:***

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

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных

физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

### ***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:***

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

процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

В результате освоения программного материала ученики **1 класса получают знания:**

**По разделу «Знания о физической культуре»-** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, рассказывать историю развития физической культуры и первых соревнований, характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и равновесия, составлять режим дня и как он влияет на жизнь человека, измерять длину и массу тела, организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и комплексы гимнастики для глаз, соблюдать личную гигиену, различать различные виды спорта, держать осанку.

**Научатся по разделу «Легкая атлетика»** технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в длину с разбега; бегать различные варианты эстафет;

*по разделу « Гимнастика с элементами акробатики» ученики научатся*

строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на вытянутые в стороны руки; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; на высокой перекладине, выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках согнув ноги; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине и гимнастической стенке; прыжки со скакалкой, вращение обруча. удерживать дистанцию, темп и ритм;

**по разделу «Кроссовая подготовка»** ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бегу с преодолением препятствий;

**по разделу «Подвижные и спортивные игры»** ученики научатся играть в подвижные игры предусмотренные программой, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведению мяча правой и левой рукой, на месте и в движении, стойке баскетболиста, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, броскам мяча через волейбольную сетку, выполнять футбольные упражнения, участвовать в эстафетах.

В результате освоения программного материала ученики **2 класса получат знания:**

**По разделу «Знания о физической культуре»**-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, охотьбе, беге, прыжках, лазанье, ползание, ходьбе на лыжах, плавание как жизненно важных способах передвижения человека, знать историю развития Олимпийских игр, рассказывать, что такое физические упражнения и как они влияют на физическое развитие и развитие физических качеств, правила составления и выполнения физкультминуток, измерять показатели осанки, организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, комплексы дыхательных упражнений.

**Научатся по разделу «Легкая атлетика»**— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

**по разделу «Кроссовая подготовка»**— Ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с

преодолением препятствий.

**по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»**— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с гимнастическими скамейками и на них;

**Подвижные и спортивные игры**— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх предусмотренные программой, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, давать пас ногами и руками.

В результате освоения программного материала ученики **3 класса получают знания:**

**по разделу «Знания о физической культуре»**-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать как разнообразные формы занятий физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека, Измерение что такое ЧСС и как ее измерять во время выполнения физических упражнений, знать особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Организовывать и проводить подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

**Научатся по разделу «Легкая атлетика»**— технике высокого старта, технике метания малого мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

**по разделу «Кроссовая подготовка»** ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бегу с преодолением препятствий.

**по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, разминки, направленные на развитие



координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

**по разделу «Подвижные и спортивные игры»** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, играть в подвижные игры предусмотренные программой и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

В результате освоения программного материала ученики **4 класса получают знания:**

**по разделу «Знания о физической культуре»**-выполнять организационно-методические требования,которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о роли и значение занятий физической культурой в поддержании хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе,освязи физической культуры с трудовой и военной деятельностью,о физической нагрузке и о её влияние на повышение частоты сердечных сокращений,проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки),измерять показатели физического развития,организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале),составлять комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки,комплексы упражнений на развитие физических качеств;

**Научатся по разделу «Легкая атлетика»**— пробегать 30 м на время, выполнять челночный бег, метать малый мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий;

**по разделу «Кроссовая подготовка»** ученики научатсябегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бег с преодолением препятствий.

**по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»**— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад,

стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать на скакалке крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*по разделу «Подвижные и спортивные игры»*-выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры предусмотренные программой, играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

### **1.1.1. Физическая культура**

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

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом

*своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *бегать кросс.*
- *-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

## **Содержание учебного курса**

### **1.1.1.1. Физическая культура**

#### **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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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 вперёд, 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой 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.

#### **На материале кроссовой подготовки**

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег в режиме большой интенсивности, бег на дистанцию 400, 600, 800; равномерный 6-минутный бег, бег по слабопересеченной местности до 1 км; бег с преодолением препятствий, бег со сменой лидера.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### 3. Тематическое планирование

№ П./П.	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа ( из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
<b>1.1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b> (физическая культура ,из истории физической культуры, физические упражнения).	-	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b> (самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения)	-	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	-	<b>381</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>1.3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	-	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1.3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</b>	-	<b>373</b>	<b>91</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
	- подвижные и спортивные игры	-	158	40	40	40	40
	- гимнастика с основами акробатики	-	80	20	20	20	20
	- легкая атлетика	-	87	22	22	22	22
	- лыжные гонки	-	-	-	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	48	9	12	12	12
	<b>Итого</b>	-	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



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

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов.</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физическая культура.)</b>			
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	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»	1,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-13 часов</b>			2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	
3	Бег по размеченным участкам дорожки, бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
4	Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,	
6	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом	
8	Метание мяча из-за головы на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	соблюдают правила безопасности.	
9	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	

10	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	упражнений.	
11	Прыжок в длину с места - контроль.	1		
12	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».	1		
13	Произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания с приземлением на обе ноги.	1		
14	Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) с приземлением на обе ноги с ограниченной «зоной отталкивания» 80 см. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа</b>			2,4
15	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
16	Бег на дистанцию 600м.	1		
17	Бег на дистанцию 800м.	1		
18	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов</b>			2,4
19	Подвижные игры: «Совушка», «К своим флажкам».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
20	Подвижные игры: «Два Мороза», «Пятнашки».	1		
21	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
22	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		
23	Подвижные игры: «Волк во рву», «Космонавты».	1		

	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)</b>			1,3
24	История развития физической культуры и первых соревнований. История ВФСК ГТО.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения.)</b>			
25	Правила личной гигиены.	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-20 часов.</b>			4,5
26	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	
27	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
28	Группировка из упора присев.	1		
29	Группировка из положения лежа на спине.	1		
30	Перекаты.	1		
31	Кувырок вперед.	1		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги-контроль.	1		
34	Мост из положения лежа на спине.	1		
35	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1		
36	Упражнения в равновесии.	1		Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом
37	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
38	Лазанье по гимнастической скамейке.	1		

			бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Описывают технику упражнения в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	
40	Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку.	1	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
41	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке на время.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
42	Смешанные висы.	1		
43	Прыжки со скакалкой.	1		
44	Произвольное лазание по канату.	1		
45	Гимнастическая полоса препятствий	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)</b>			3,4
46	Режим дня.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)</b>			4,5
47	Измерение длины и массы тела.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.	

	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов</b>			1,3,4
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Основная стойка баскетболиста. Бросок и ловля мяча на месте.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
49	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1		
50	Ловля и передача низко летящего мяча двумя руками стоя на месте.	1		
51	Жонглирование мячом.	1		
52	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		
53	Бросок мяча двумя руками.	1		
54	Ведение мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
55	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
56	Ведение мяча в парах.	1		
57	Броски мяча в цель,(в кольцо, щит, обруч).	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-10 часов</b>			1,3,4
58	Т.Б.на уроках волейбола. Правила игры. Обучение стойкам в волейболе .	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.	
59	Обучение перемещениям в волейболе.	1		
60	Передача и прием мяча сверху двумя руками.	1		
61	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
62	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1		
63	Передача мяча над собой.	1		
64	Передача мяча в парах.	1		
65	Передача мяча в тройках.	1		
66	Нижняя прямая подача мяча.	1		
67	Учебная игра с элементами волейбола.	1		

	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.</b>			1,3,
68	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. 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 и кондиционных способностей.	
69	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по неподвижному мячу с места.	1		
70	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по неподвижному мячу с одного-двух шагов .	1		
71	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по мячу, катящемуся навстречу.	1		
72	Передача мяча в парах.	1		
73	Передача мяча в тройках.	1		
74	Передача мяча в парах на расстоянии 2-3 метров.	1		
75	Передача мяча в тройках на расстоянии 2-3 метров.	1		
76	Ведение мяча.	1		
77	Удары по воротам.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			3,2
79	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)</b>			2,3,4
78	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	

	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов</b>			2,4
80	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
81	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		
82	Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка».	1		
83	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1		
84	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки».	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-9 часов.</b>			2,3,4
85	Т.Б. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
86	Бег 30 с высокого старта. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
87	Бег 30 м-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		
88	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
89	Контроль прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
90	Произвольные прыжки в длину с разбега.	1		
91	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
92	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		

93	Метание мяча из-за головы на дальность.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5 часов.</b>			2,4
94	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
95	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 600 м.	1		
96	Бег по слабопересеченной местности.	1		
97	Бег на дистанцию 800м.	1		
98	6-минутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			4,5
99	Гимнастика для глаз.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	



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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов.</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физическая культура.)</b>			1,2,3
1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История ВФСК ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-13 часов</b>			2,3,4
2	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Бег по дистанции, бег с ускорением от 10 до 20 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
3	Бег 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
4	Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
6	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
7	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Усваивают правила соревнований в метаниях. Описывают технику выполнения метания,	

8	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
9	Метание малого мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания на дальность.	1		
10	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
11	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
12	Прыжок в длину с места-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	Усваивают правила соревнований в прыжках. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
13	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» 60 см.	1		
14	Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа.</b>			
15	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
16	Бег с преодолением препятствий 600м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
17	Кроссовый бег со сменой лидера 800м.	1		
18	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов.</b>			2,3,4
19	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и	
20	Подвижные игры: «Третий лишний», «Пятнашки».	1		
21	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		

22	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1	устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
23	Подвижные игры : «Два Мороза», «Белые медведи»	1		
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)</b>			1,3
24	История развития Олимпийских игр.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения).</b>			
25	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики-20 часов.</b>			4,5
26	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
27	Упор присев, лёжа, стоя на коленях .	1		
28	Группировка из упора присев.	1		
29	Группировка из положения лежа на спине.	1		
30	Перекаты.	1		
31	Кувырок вперед.	1		
32	Стойка на лопатках.	1		
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		
34	Кувырок назад.	1		
35	Мост из положения лежа на спине.	1		

36	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1		
37	Упражнения в равновесии.	1	Описывают технику упражнения в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
39	Лазанье по гимнастической скамейке.	1		
40	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
41	Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, бревно, коня.	1		
42	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке на время.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
43	Прыжки со скакалкой.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
44	Произвольное лазание по канату.	1		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)</b>			
46	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)</b>			

47	Измерение показателей осанки.	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов</b>			1,3,4
48	Т.Б.на уроках баскетбола. Правила игры. Перемещения баскетболиста. Жонглирование мячом.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
49	Передача и ловля мяча стоя на месте.	1		
50	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
51	Передача двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		
52	Передача и ловля двумя руками низко летящего мяча стоя на месте.	1		
53	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1		
54	Бросок мяча двумя руками.	1		
55	Ведение мяча и остановка.	1		
56	Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости, высоты отскока мяча.	1		
57	Броски мяча в щит, мишень.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-10 часов</b>			1,3,4
58	Т.Б.на уроках волейбола. Правила игры. Обучение стойкам в волейболе .	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и	
59	Обучение перемещениям в волейболе.	1		
60	Передача и прием мяча сверху двумя руками.	1		
61	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1		

62	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1	устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
63	Передача мяча над собой.	1		
64	Передача мяча в парах.	1		
65	Передача мяча в тройках.	1		
66	Нижняя прямая подача мяча.	1		
67	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.</b>			1,3,4
68	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
69	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по неподвижному мячу с места.	1		
70	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	1		
71	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по мячу, катящемуся навстречу.	1		
72	Передача мяча в парах.	1		
73	Передача мяча в тройках.	1		
74	Передача мяча в парах на расстоянии 2-3 метров.	1		
75	Передача мяча в тройках на расстоянии 2-3 метров.	1		
76	Ведение мяча.	1		
77	Удары по воротам.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физической активности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)</b>			2,3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизни деятельности.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>			2,4

	<b>Подвижные игры -5 часов</b>			
80	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
81	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		
82	Подвижные игры: «Два Мороза», «Третий лишний».	1		
83	Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров».	1		
84	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Прыжки по полосам».	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.</b>			2,3,4
85	Т.Б. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	
86	Бег 30 м с высокого старта.	1		
87	Бег 30 м с высокого старта-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
88	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
89	Челночный бег 3x10 м-контроль.	1		
90	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
91	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» 60 см.	1		
92	Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		

93	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
94	Метание мяча из-за головы на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
95	Контроль метания малого мяча на дальность. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.</b>			2,3,4
96	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
97	Бег по слабопересеченной местности со сменой лидера.	1		
98	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1		
99	Бег на дистанцию 600м.	1		
100	Бег на дистанцию 800м. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
101	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			3,4
102	Комплексы дыхательных упражнений.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	



3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов.	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	<b>Знания о физической культуре-1 час. ( Физическая культура.)</b>			1,2,3
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История ВФСК ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов</b>			2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
3	Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
4	Бег 30 метров с высокого старта-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
6	Челночный бег 3x10 м-контроль.	1		
7	Метания малого мяча в вертикальную цель.	1		
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
				Усваивают правила соревнований в метаниях. Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

9	Прыжок в длину с места-контроль.Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
10	Прыжок в длину с короткого разбега (4-5 шагов).	1		
11	Прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) на точность приземления. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Усваивают правила соревнований в прыжках. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа.</b>			2,3,4
13	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м; в медленном темпе до 2 мин.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
14	Кросс по слабопересеченной местности 500 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
15	Кроссовый бег со сменой лидера 600 м.	1		
16	Кросс по слабопересеченной местности 800 м.	1		
17	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
18	Бег 6 мин-контроль.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов.</b>			2,3,4
19	Подвижные игры:«День и ночь» ,«Третий лишний».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят	
20	Подвижные игры:«Гонка мячей в колоннах», «Встречная эстафета».	1	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	

21	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
22	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Пингвины».	1		
23	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1		
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)</b>			1,3
24	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения).</b>			
25	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики-20 часов.</b>			4,5
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
27	Кувырок вперёд-контроль.	1		
28	Кувырок назад.	1		
29	Кувырок назад-контроль.	1		
30	Кувырок назад с перекатом стойка на лопатках (м). Мост из положения лёжа на спине (д.)	1		
31	Стойка на лопатках (м), мост из положения лёжа на спине (д).	1		

32	Стойка на лопатках (м.), мост из положения лёжа (д)-контроль).	1		
33	Акробатическая комбинация из освоенных элементов-контроль.	1		
34	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.	1		
35	Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1		
36	Лазанье по канату в три приёма-контроль.	1		
37	Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.	1	<p>Описывают технику упражнения в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
38	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног, подтягивание.	1		
39	Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1		
40	Повороты прыжком на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> , опускание в упор стоя на колене.	1		
41	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и козла.	1		
42	Вскок в упор стоя на коленях.	1	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
43	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
44	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук-контроль.	1		
45	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	

	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)</b>			
46	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)</b>			
47	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов</b>			1,3,4
48	История возникновения и правила игры в баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
49	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя и одной рукой.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с продвижением приставным шагом.	1		
51	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1		
52	Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.	1		
53	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
54	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	1		

55	Остановка в шаге и прыжком.	1		
56	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1		
57	Броски мяча в кольцо.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-10 часов</b>			1,3,4
58	История возникновения и правила игры в волейбол. Т.Б. на уроках волейбола. Варианты перемещения.	1	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
59	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		
60	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
61	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		
62	Передача и прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
63	Передача мяча в парах.	1		
64	Прямая нижняя передача.	1		
65	Прямая подача мяча способом снизу и сверху.	1		
66	Прямая подача способом снизу-контроль.	1		
67	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.</b>			1,3,4
68	История возникновения и правила игры в футбол. Т.Б. на уроках футбола. Ведение мяча с изменением направления.	1	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	
69	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		
70	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1		
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		

72	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1		
73	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге.	1		
74	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками.	1		
75	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед.	1		
76	Передачи мяча в парах на месте и в движении, в сочетании с ведением.	1		
77	Ведение мяча-контроль. Игра по упрощенным правилам футбола.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физической активности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)</b>			2,3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизни деятельности.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов</b>			2,4
80	Подвижные игры: «К своим флажкам» «Третий лишний».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	
81	Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука» .	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
82	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
83	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Пингвины».	1		

84	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1	совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.</b>			2,3,4
85	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 метров.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
86	Бег 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
87	Бег 30 метров с высокого старта-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
88	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
89	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
90	Прыжок в длину с короткого разбега (4-5 шагов).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
91	Прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) на точность приземления. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
92	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		



93	Метание мяча в цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м.	1		
94	Прыжок в длину с места-контроль.	1		
95	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.</b>			2,3,4
96	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
97	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 600 м.	1		
98	Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
99	Кросс по слабопересеченной местности 800м.	1		
100	Бег на дистанцию 1000м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
101	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			3,4
102	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов.	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	<b>Знания о физической культуре-1 час. ( Физическая культура.)</b>			1,2,3
1	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. История ВФСК ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов</b>			2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
3	Бег 30 м с высокого старта-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		
4	Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
5	Челночный бег 3х10 м-контроль.Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
6	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
7	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Усваивают правила соревнований в метаниях. Описывают технику выполнения метания,	

8	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
9	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
10	Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см с (5-7 шагов). Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Усваивают правила соревнований в прыжках. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа.</b>			2,3,4
13	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м; в медленном темпе до 2 мин.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
14	Кросс по слабопересеченной местности до 600м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
15	Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
16	Кросс по слабопересеченной местности 800 м .	1		
17	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
18	Бег 6 минут-контроль.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов.</b>			2,3,4
19	Подвижные игры: «Волк во рву», «Огонь и вода».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,	
20	Подвижные игры: «Передал-садись», «Охотники и утки».	1		

21	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
22	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы».	1		
23	Подвижные игры: «Наступление», «Горелки».	1		
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)</b>			1,3
24	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	
	<b>Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения).</b>			
25	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики-20 часов.</b>			4,5
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах. 2-3 кувырка вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
27	2-3кувырка вперед-контроль. «Мост» из положения лежа на спине.	1		
28	Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине-контроль.	1		
29	Строевые упражнения. Стойка на лопатках-контроль.	1		

30	Перекаты в сторону из различных упоров.	1		
31	Акробатическая комбинация-контроль.	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
33	Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1		
34	Лазанье по канату в три приёма-контроль.	1		
35	Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.	1		
36	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног, подтягивание.	1		
37	Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1	<p>Описывают технику упражнения в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
38	Повороты прыжком на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> , опускание в упор стоя на колене.	1		
39	Контроль комбинации на гимнастическом бревне.	1		
40	Вскок в упор стоя на коленях. Построение в две шеренги.	1		
41	Вскок в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
42	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук-контроль.	1	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
43	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	1	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
44	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги».	1		
45	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.	1		

	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)</b>			
46	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)</b>			
47	Измерение показателей физического развития.	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	3,4
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов</b>			1,3,4
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
49	Передвижения в стойке защитника Передача баскетбольного мяча в движении.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
50	Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении.	1		
51	Ведение мяча с изменением направления и остановками.	1		
52	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1		
53	Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	1		

54	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты вперед и назад.	1		
55	Броски мяча в кольцо стоя на месте.	1		
56	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.	1		
57	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Броски мяча в корзину после ведения-контроль.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-10 часов</b>			1,3,4
58	Т.Б.на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
59	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		
60	Передача мяча сверху прием мяча снизу у стены.	1		
61	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в кругу.	1		
62	Передача мяча сверху и прием мяча снизу с партнером, расстояние 3 – 4м.	1		
63	Броски мяча через сетку способом «из-за спины, через плечо» и «снизу».	1		
64	Нижняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки.	1		
65	Верхняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки. Зачет: прием и передача мяча.	1		
66	Два шага разбега для попадающего удара с выпрыгиванием, зависанием и мягким приземлением.	1		
67	Выпрыгивание с имитацией блока после перемещения приставным шагом вдоль сетки, высотой 160-170 см.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.</b>			1,3,4
68	Т.Б на уроках футбола. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	

69	Удары по неподвижному мячу.	1	способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
70	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1		
71	Удары по катящемуся мячу стоя на месте и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
72	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1		
73	Ведения футбольного мяча в разных направлениях. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге.	1		
74	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками.	1		
75	Ведение футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1		
76	Передачи мяча в парах на месте и в движении, в сочетании с ведением. Передачи и удары по футбольному мячу-контроль.	1		
77	Ведение мяча-контроль. Игра по упрощенным правилам футбола.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1час.</b>			
78	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3,4
	<b>Способы физической деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)</b>			2,3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизни деятельности.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов</b>			2,4
80	Подвижные игры: «Удочка», «Невод».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их	
81	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам».	1		
82	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		



83	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
84	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гандбольные салки».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.</b>			2,3,4
85	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	
86	Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
87	Бег 30 м с высокого старта -контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д) Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
88	Челночный бег 3х10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,	
89	Челночный бег 3х10 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
90	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
91	Метание малого мяча «из-за спины через плечо» места на дальность и на заданное расстояние.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных	
92	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		

93	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
94	Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см с (5-7 шагов). Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.</b>			2,3,4
96	Бег на дистанцию 600 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
97	Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
98	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1		
99	Кросс по пересеченной местности 800 м.	1		
100	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
101	Шестиминутный бег-контроль.	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.</b>			3,4
102	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	

Самбо (введение).	1	Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Бег по слабопересеченной местности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей:  
физической культуры, ОБЖ, технологии и ИЗО  
от 30.08.2021 года №1

\_\_\_\_\_  
Т.М. Алексийчук

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_  
О.К. Долгая

31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
49 ( серия двбснб ) листов.  
«31» августа 2021 г.

Директор МБОУ СОШ № 3  
им.Н.И.Дейнега ст.Павловской  
Н.Ф.Мухина