

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21 имени И.Е. Яковченко
х. Первомайского



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2021 г. протокол № 1

Председатель педсовета

Сытник Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 405 часов; всего в неделю 3ч

Учитель: Спитницкая Ирина Павловна

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2018 год.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному 19 физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения и 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.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 1-го года обучения по разделу «Знания о физической культуре».

Обучающиеся научатся:

- сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- раскрывать понятие «физическая культура»;
- выполнять специальные упражнения для глаз;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- удерживать дистанцию, темп и ритм;
- различать разные виды спорта;
- соблюдать личную гигиену;
- держать осанку.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 2-го года обучения по разделу «Знания о физической культуре».

Обучающиеся научатся:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять;
- рассказывать как оказывать первую помощь при травмах;
- вести дневник самоконтроля.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 3-го года обучения по разделу «Знания о физической культуре».

Обучающиеся научатся:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать историю появления мяча и футбола;
- объяснять, что такое зарядка и физкультура;
- объяснять, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 4-го года обучения по разделу «Знания о физической культуре».

Выпускник научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать историю появления мяча и футбола;
- объяснять, что такое зарядка и физкультура;
- объяснять, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

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).

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 4-го года обучения по разделу «Способы физкультурной деятельности».

Выпускник научится:

- правильно оценивать своё самочувствие;
- контролировать как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост;
- характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений;
- оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния;
- выполнять контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны);
- результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 1-го года обучения по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Обучающиеся научатся:

- строиться в шеренгу и колонну;
- размыкаться на вытянутые в стороны руки;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш»;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 2-го года обучения по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Обучающиеся научатся:

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30с на скорость;
- подтягиваться из виса лёжа согнувшись;
- выполнять вис на время;
- выполнять кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове;
- выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах;
- выполнять вращение обруча;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату;
- прыгать со скакалкой и в скакалку;
- проходить станции круговой тренировки;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 3-го года обучения по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Обучающиеся научатся:

- выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя;
- выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами;
- выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперёд, выкрут, махи), опорный прыжок;
- проходить станции круговой тренировки;

- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма;
- прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- крутить обруч;
- напрыгивать на гимнастический мостик;
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах;
- подтягиваться, отжиматься.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 4-го года обучения по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Выпускник научится:

- выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя;
- выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами;
- выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперёд, выкрут, махи), опорный прыжок;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма;
- прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- крутить обруч;
- напрыгивать на гимнастический мостик;
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах;
- подтягиваться, отжиматься.

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.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 1-го года обучения по разделу «Лёгкая атлетика».

Обучающиеся научатся:

- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет;
- выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку;
- выполнять метание на дальность, на точность;
- выполнять прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперёд;
- выполнять броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 2-го года обучения по разделу «Лёгкая атлетика».

Обучающиеся научатся:

- пробегать 30 и 60 м на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мешочек на дальность и мя на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперёд;
- проходить полосу препятствий;

- бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м;
- передавать эстафетную палочку.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 3-го года обучения по разделу «Лёгкая атлетика».

Обучающиеся научатся:

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку;
- выполнять метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега;
- метать гимнастическую палку ногой;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- пробегать 1км.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 4-го года обучения по разделу «Лёгкая атлетика».

Выпускник научится:

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку;
- выполнять метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега;
- метать гимнастическую палку ногой;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- пробегать 1км.

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; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 1-го года обучения по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котёл», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через

сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Запрещённое движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»;

- выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 2-го года обучения по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчёлы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы»;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- технике ведения мяча правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах.

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 3-го года обучения по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Обучающиеся научатся:

- выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку;
 - выполнять ведение мяча ногами, руками, приём 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 «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»;
- играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Планируемые результаты освоения учебной программы к концу 4-го года обучения по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Выпускник научится:

- выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку;
- выполнять ведение мяча ногами, руками, приём 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 «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь

осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»; играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Согласно учебному плану МКОУ ООШ №21 имени И.Е. Яковченко х. Первомайского всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 часа, 33 учебные недели), 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Таблица тематического распределения количества часов

№	Разделы программы	Количество часов					
		Авторская программа	Рабочая программа	Количество часов по классам			
				1	2	3	4
1	Знания о физической культуре			6	4	5	5
2	Способы физкультурной деятельности	Используются по ходу уроков					
3	Физическое совершенствование:			93	98	97	97
	- гимнастика с основами акробатики			40	31	36	36
	- легкая атлетика			25	34	31	31
	- подвижные и спортивные игры			28	33	30	30
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

2. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

Разделы программы	Темы, входящие в данный отдел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика, универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы	Основные направления воспитательной деятельности
1 класс (99ч)				
Знания о физической культуре (6ч)	1. Организационно-методические указания. 5. Возникновение физической культуры и спорта. 8. Олимпийские игры. 9. Что такое физическая культура. 16. Ритм и темп. 18. Личная гигиена человека.	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	Обучающиеся научатся: • сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом; • объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • раскрывать понятие «физическая культура»; • выполнять специальные упражнения для глаз;	1.2.3.5.6

		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения и 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • удерживать дистанцию, темп и ритм; • различать разные виды спорта; • соблюдать личную гигиену; • держать осанку. 	
Способы физкультурной деятельности	Используются по ходу уроков	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>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,</p>	3.5.6.7.8

			<p>физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
Физическое совершенствование (93ч)				
Гимнастика с основами акробатики (40ч)	<p>20. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. 21. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с. 23. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. 24. Тестирование виса на время. 25. Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений. 26. Стихотворное сопровождение на уроках. 34. Перекаты. 35. Разновидности перекатов. 36. Техника выполнения кувырка вперёд. 37. Кувырок вперёд. 38. Стойка на лопатках. Мост. 39. Стойка на лопатках. Мост. 40. Стойка на голове. 41. Лазанье по гимнастической стенке. 42. Перелезание на гимнастической стенке. 43. Висы на</p>	<p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> 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. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи. <i>Гимнастическая</i></p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строиться в шеренгу и колонну; • размыкаться на вытянутые в стороны руки; • перестраиваться разведением в две колонны; • выполнять повороты направо, налево, кругом; • выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш»; • выполнять различные перекаты, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа; • проходить станции круговой тренировки; • лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату. 	3.4.6.8

	<p>перекладине. 44. Круговая тренировка. 45. Прыжки со скакалкой. 46. Прыжки в скакалку. 47. Круговая тренировка. 48. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. 49. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. 50. Поворот назад на гимнастических кольцах. 51. Вращение обруча. 52. Обруч: учимся им управлять. 53. Круговая тренировка. 54. Круговая тренировка (закрепление). 55. Перелазание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке. 56. Повороты направо, налево. Перестроение по заранее установленным местам. 57. Лазание по гимнастической скамейке в упоре. 58. Упражнения со скакалкой. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. 59. Шаги с прискоком. Сгибание и разгибание рук от пола. 60. Перелазание через гимнастического коня. 61. Лазанье по канату. 63. Преодоление полосы препятствий. 64. Преодоление усложнённой полосы препятствий.</p>	<p><i>комбинация.</i> 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. <i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>83. Тестирование виса на время. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>84. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>86. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>87. Тестирование подъёма туловища за 30с. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p>			
<p>Легкая атлетика (25ч)</p>	<p>2. Тестирование бега на 30м с высокого старта.</p> <p>3. Техника челночного бега.</p> <p>4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м</p> <p>6. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>10. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>11. Бег в равномерном темпе.</p> <p>12. Старты из различных исходных положений.</p> <p>13. Бег с переменной скоростью.</p> <p>14. Прыжки стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом.</p> <p>15. Кросс на местности.</p> <p>19. Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>22. Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>65. Техника прыжка в</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, различные варианты эстафет; • выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку; • выполнять метание на дальность, на точность; • выполнять прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперёд; • выполнять броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». 	<p>1.2.5.6.8</p>

	<p>высоту с прямого разбега. 66. Прыжок в высоту с прямого разбега. 67. Прыжок в высоту спиной назад. 68. Прыжки в высоту. 80. Бросок набивного мяча от груди. 81. Бросок набивного мяча снизу. 85. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 88. Техника метания на точность (разные предметы). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 89. Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 91. Беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 92. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 93. Тестирование челночного бега 3×10м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 94. Тестирование метания мешочка на дальность.</p>			
<p>Подвижные и спортивные игры (28ч)</p>	<p>7. Русская народная подвижная игра «Горелки». 17. Подвижная игра «Мышеловка». 27. Ловля и броски мяча в парах. 28. Подвижная игра «Осада города».</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,</i></p>	<p>Обучающиеся научатся: • играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки»,</p>	<p>5.6</p>

	<p>29. Индивидуальная работа с мячом. 30. Школа укрощения мяча. 31. Подвижная игра «Ночная охота». 32. Глаза закрывай – упражненье начинай. 33. Подвижные игры. 62. Подвижная игра «Белочка-защитница». 69. Броски и ловля мяча. 70. Броски и ловля мяча в парах. 71. Ведение мяча. 72. Ведение мяча в движении. 73. Эстафеты с мячом. 74. Подвижные игры с мячом. 75. Подвижные игры. 76. Броски мяча через волейбольную сетку. 77. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. 78. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 79. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. 82. Подвижная игра «Точно в цель». 90. Подвижные игры для зала. 95. Командная подвижная игра «Хвостики». 96. Русская народная подвижная игра «Горелки». 97. Командные подвижные игры. 98. Подвижные игры с мячом. 99. Подвижные игры.</p>	<p>ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>«Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котёл», «Охотники и утки», «Антivyшибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Запрещённое движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; • выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p>	
2 класс (102ч)				
<p>Знания о физической культуре (4ч)</p>	<p>1. Организационно-методические указания. 8. Физические качества.</p>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими</p>	<p>Обучающиеся научатся: • выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются</p>	<p>3.5.6.7</p>

	<p>20. Режим дня. 24. Частота сердечных сокращений, способы её измерения.</p>	<p>упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения и 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.</p>	<p>на уроке физкультуры; • рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека; • рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять • рассказывать как оказывать первую помощь при травмах; • вести дневник самоконтроля.</p>	
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Используются по ходу уроков</p>	<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений</p>	<p>3.5.6.7.8</p>

И		<p><i>физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.</i></p>	<p>для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
Физическое совершенствование (98ч)				
Гимнастика с основами акробатики (31ч)	<p>14. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. 15. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. 17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. 18. Тестирование виса на время. 28. Кувырок вперёд. 29. Кувырок вперёд с трёх шагов. 30. Кувырок вперёд с разбега. 31. Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд. 32. Стойка на лопатках, мост. 33. Круговая тренировка. 34. Стойка на голове. 35. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.</p>	<p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> 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</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строиться в шеренгу и колонну; • выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30с на скорость; • подтягиваться из виса лёжа согнувшись; • выполнять вис на время; • выполнять кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове; • выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах; • выполнять вращение обруча; • лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату; 	3.4.6.8

<p>36. Различные виды перелезаний.</p> <p>37. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.</p> <p>38. Круговая тренировка.</p> <p>39. Прыжки в скакалку.</p> <p>40. Прыжки в скакалку в движении.</p> <p>41. Круговая тренировка.</p> <p>42. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.</p> <p>43. Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.</p> <p>44. Комбинация на гимнастических кольцах.</p> <p>45. Вращение обруча.</p> <p>46. Варианты вращения обруча.</p> <p>47. Лазанье по канату и круговая тренировка.</p> <p>48. Круговая тренировка.</p> <p>49. Круговая тренировка и подвижные игры.</p> <p>71. Круговая тренировка.</p> <p>80. Тестирование вися на время. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>81. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>83. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>84. Тестирование</p>	<p>опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i></p> <p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прыгать со скакалкой и в скакалку; • проходить станции круговой тренировки; • разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них. 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	подъёма туловища из положения лёжа на 30с. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.			
Легкая атлетика (34ч)	<p>2. Тестирование бега на 30м с высокого старта.</p> <p>3. Техника челночного бега.</p> <p>4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м</p> <p>5. Метания мешочка на дальность.</p> <p>6. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>7. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>9. Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>11. Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>13. Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>16. Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>21. Ловля и броски малого мяча в парах.</p> <p>22. Подвижная игра «Осада города».</p> <p>23. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>51. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>52. Усложнённая полоса препятствий.</p> <p>53. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>54. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.</p> <p>55. Прыжок в высоту спиной вперёд.</p> <p>56. Контрольный урок по прыжкам в высоту.</p> <p>82. Тестирование прыжка в длину с</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробегать 30 и 60 м на время; • выполнять челночный бег; • метать мешочек на дальность и мяч на точность; • прыгать в длину с места и с разбега; • прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперёд; • проходить полосу препятствий; • бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; • пробегать дистанцию 1000 м; • передавать эстафетную палочку. 	1.2.5.6.8

	<p>места. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>85. Тестирование метания на точность (разные предметы).</p> <p>86. Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>88. Беговые упражнения.</p> <p>89. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>90. Равномерный медленный бег до 3 минут. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>91. Прыжки на одной и двух ногах, на месте, с поворотом.</p> <p>92. Контроль прыжков с высоты 30см.</p> <p>93. Метание малого мяча с места</p> <p>94. Старты из различных и.п.</p> <p>95. Эстафета (с прыжком, наступая, в шаге, пролезая)</p> <p>96. Тестирование челночного бега 3x10м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>97. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.</p> <p>100. Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p>			
<p>Подвижные и спортивные игры (33ч)</p>	<p>12. Подвижные игры.</p> <p>19. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>25. Ведение мяча.</p> <p>26. Упражнения с мячом.</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием</i></p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с 	<p>5.6</p>

<p>27. Подвижные игры. 50. Подвижная игра «Белочка-защитница». 57. Стойки, различные варианты перемещений. Одноударное ведение мяча на месте и в движении. 58. Многоударное ведение на месте и в движении. Игровые варианты и задания. 59. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Одноударное и многоударное ведение. 60. Передача мяча двум руками от груди. 61. Передача двумя руками из-за головы. 62. Передача мяча двумя руками от груди 63. Броски и ловля мяча в парах. 64. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». 65. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». 66. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. 67. Эстафеты с мячом. 68. Упражнения и подвижные игры с мячом. 69. Знакомство с мячами-хопами. 70. Прыжки на мячах-хопах. 72. Подвижные игры. 73. Броски мяча через волейбольную сетку. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 74. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 75. Броски мяча через</p>	<p>строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчёлы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • технике ведения мяча правой и левой рукой; • участвовать в эстафетах.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>волейбольную сетку с дальних дистанций. 76. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 77. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. 78. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». 79. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. 87. Подвижные игры для зала. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 98. Подвижная игра «Хвостики». 99. Подвижная игра «Воробьи-вороны». 101. Подвижные игры с мячом. 102. Подвижные игры.</p>			
3 класс (102ч)				
<p>Знания о физической культуре (5ч)</p>	<p>1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. 8. Спортивная игра «Футбол». 52. Зарядка. 56. Гимнастика, её история и значение в жизни человека. 75. Физкультминутка.</p>	<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • вести дневник самоконтроля; • рассказывать историю появления мяча и футбола; • объяснять, что такое зарядка и физкультура; • объяснять, что такое гимнастика и её значение в жизни человека. 	<p>3.5.6.7</p>

		<p><i>Из истории физической культуры.</i> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><i>Физические упражнения.</i> Физические упражнения и 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.</p>		
<p>Способы физкультурной деятельности и</p>	<p>Используются по ходу уроков</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></p>	<p>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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение</p>	<p>3.5.6.7.8</p>

			подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
Физическое совершенствование (97ч)				
Гимнастика с основами акробатики (36ч)	<p>14. Тестирование наклона вперёд из положения стоя.</p> <p>23. Группировка. Перекаты в группировке.</p> <p>24. Техника лазания по канату в 3 приема</p> <p>25. Перестроение по заранее установленным местам. Акробатика</p> <p>26. Перекаты в группировке в упоре присев, лежа на спине. Кувырок назад.</p> <p>27. Построение в круг. Сочетание перекатов.</p> <p>28. Перестроение по заранее установленным местам. Лазание по канату.</p> <p>37. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за</p> <p>30с.</p> <p>39. Тестирование подтягиваний и отжиманий.</p> <p>40. Тестирование виса на время.</p> <p>50. Кувырок вперёд.</p> <p>51. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.</p> <p>53. Кувырок назад.</p> <p>54. Круговая тренировка.</p> <p>55. Стойка на голове и на руках.</p> <p>57. Гимнастические упражнения.</p> <p>58. Висы.</p> <p>59. Лазанье по гимнастической стенке и висы.</p> <p>60. Круговая тренировка.</p>	<p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя; • выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами; • выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост; • выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперёд, выкрут, махи), опорный прыжок; • проходить станции круговой тренировки; • лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма; • прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; • крутить обруч; • напрыгивать на гимнастический мостик; • выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах; • подтягиваться, отжиматься. 	3.4.6.8

	<p>61. Прыжки в скакалку. 62. Прыжки в скакалку в тройках. 63. Лазанье по канату в два приёма. 64. Круговая тренировка. 65. Упражнения на гимнастическом бревне. 66. Упражнения на гимнастических кольцах. 67. Махи на гимнастических кольцах. 68. Круговая тренировка. 69. Вращение обруча. 70. Круговая тренировка. 76. Знакомство с опорным прыжком. 77. Опорный прыжок. 78. Контрольный урок по опорному прыжку. 86. Тестирование виса на время. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 87. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 89. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 90. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p>	<p>движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. <i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
<p>Легкая атлетика (31ч)</p>	<p>2. Тестирование бега на 30м с высокого старта. 3. Челночный бег. 4. Тестирование</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</p>	<p>Выпускник научится: • технике высокого старта; • пробегать на скорость дистанцию 30 м с</p>	<p>1.2.5.6.8</p>

	<p>челночного бега 3 × 10 м</p> <p>5. Тестирование бега на 60м с высокого старта.</p> <p>6. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>9. Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>13. Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>15. Техника безопасности на занятиях. Бег 30 м Старты из различных и.п. Эстафета</p> <p>16. Кросс 500 м. Бег по прямой с ускорением от 30 до 50 м. Старт из различных И.П.</p> <p>17. Высокий старт. Метание малого мяча. Прыжки с места отталкиваясь 1 и 2 -я ногами</p> <p>18. Передвижение в гору и с горы 3 минут. Прыжки на одной и двух ногах, на месте, с поворотом</p> <p>19. Повороты направо, налево. Техника прыжка в длину «согнув ноги», в высоту «перешагивание»</p> <p>20. Медленный бег до 5 минут. Прыжок в длину с места Челночный бег 3х5метров.</p> <p>21. Бег 1000м. Спрыгивание с возвышения 50 -70см.; Метание М/М на дальность с места</p> <p>22. Медленный бег до</p>	<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>высокого старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку; • выполнять метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега; • метать гимнастическую палку ногой; • преодолевать полосу препятствий; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; • пробегать 1км. 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>7 минут. Прыжок в длину с места.</p> <p>38. Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>71. Полоса препятствий.</p> <p>72. Усложнённая полоса препятствий.</p> <p>73. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>74. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>84. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».</p> <p>85. Броски набивного мяча правой и левой рукой.</p> <p>88. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>92. Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>94. Беговые упражнения.</p> <p>95. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>96. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</p> <p>97. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>100. Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению видов</p>			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	испытаний ГТО.			
Подвижные и спортивные игры (30ч)	<p>7. Техника паса в футболе.</p> <p>12. Контрольный урок по футболу.</p> <p>29. Правила и техника игры в баскетболе</p> <p>Многоударное ведение мяча шагом и бегом.</p> <p>30. Стойки, различные варианты перемещений.</p> <p>Одноударное ведение на месте и в движении.</p> <p>31. Многоударное ведение на месте и в движении.</p> <p>32. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Одноударное и многоударное ведение.</p> <p>33. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху.</p> <p>34. Стойки, различные варианты перемещений.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча на уровне головы.</p> <p>35. Передачи мяча. Варианты перемещений. Подачи мяча (броски).</p> <p>36. Передача мяча двумя снизу после ловли. Подбрасывание и ловля мяча на уровне головы.</p> <p>41. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>42. Броски мяча в парах на точность.</p> <p>43. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>44. Броски и ловля мяча в парах у стены.</p> <p>45. Подвижная игра «Осада города».</p> <p>46. Броски и ловля мяча.</p> <p>47. Упражнения с мячом.</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку; • выполнять ведение мяча ногами, руками, приём 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 «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы» «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»; <p>играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).</p>	5.6

	<p>48. Ведение мяча. 49. Подвижные игры. 79. Броски мяча через волейбольную сетку. 80. Подвижная игра «Пионербол». 81. Упражнения с мячом. 82. Волейбольные упражнения. 83. Контрольный урок по волейболу. 91. Баскетбольные упражнения. 93. Спортивная игра «Баскетбол». 98. Футбольные упражнения. 99. Спортивная игра «Футбол». 101. Спортивные игры. 102. Подвижные и спортивные игры.</p>			
4 класс (102ч)				
<p>Знания о физической культуре (5ч)</p>	<p>1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. 8. Спортивная игра «Футбол». 52. Зарядка. 56. Гимнастика, её история и значение в жизни человека. 75. Физкультминутка.</p>	<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • вести дневник самоконтроля; • рассказывать историю появления мяча и футбола; • объяснять, что такое зарядка и физкультура; • объяснять, что такое гимнастика и её значение в жизни человека. 	<p>3.5.6.7</p>

		<p>соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения и 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.</p>		
<p>Способы физкультурной деятельности и</p>	<p>Используются по ходу уроков</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></p>	<p>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).</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>3.5.6.7.8</p>
<p>Физическое совершенствование (97ч)</p>	<p>совершенствование</p>			

<p>Гимнастика с основами акробатики (36ч)</p>	<p>14. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. 23. Группировка. Перекаты в группировке. 24. Техника лазания по канату в 3 приема 25. Перестроение по заранее установленным местам. Акробатика 26. Перекаты в группировке в упоре присев, лежа на спине. Кувырок назад. 27. Построение в круг. Сочетание перекатов. 28. Перестроение по заранее установленным местам. Лазание по канату. 37. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. 39. Тестирование подтягиваний и отжиманий. 40. Тестирование вися на время. 50. Кувырок вперёд. 51. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. 53. Кувырок назад. 54. Круговая тренировка. 55. Стойка на голове и на руках. 57. Гимнастические упражнения. 58. Висы. 59. Лазанье по гимнастической стенке и висы. 60. Круговая тренировка. 61. Прыжки в скакалку. 62. Прыжки в скакалку в тройках. 63. Лазанье по канату в</p>	<p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> 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. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. <i>Опорный прыжок:</i> с разбега через</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя; • выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами; • выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост; • выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперёд, выкрут, махи), опорный прыжок; • проходить станции круговой тренировки; • лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма; • прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; • крутить обруч; • напрыгивать на гимнастический мостик; • выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, маленькими и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах; • подтягиваться, отжиматься. 	<p>3.4.6.8</p>
------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

	<p>два приёма. 64. Круговая тренировка. 65. Упражнения на гимнастическом бревне. 66. Упражнения на гимнастических кольцах. 67. Махи на гимнастических кольцах. 68. Круговая тренировка. 69. Вращение обруча. 70. Круговая тренировка. 76. Знакомство с опорным прыжком. 77. Опорный прыжок. 78. Контрольный урок по опорному прыжку. 86. Тестирование виса на время. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 87. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 89. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. 90. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p>	<p>гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
<p>Легкая атлетика (31ч)</p>	<p>2. Тестирование бега на 30м с высокого старта. 3. Челночный бег. 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м 5. Тестирование бега на 60м с высокого старта.</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технике высокого старта; • пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта; • выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку; • выполнять метание как 	<p>1.2.5.6.8</p>

	<p>6. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>9. Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>13. Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>15. Техника безопасности на занятиях. Бег 30 м Старты из различных и.п. Эстафета</p> <p>16. Кросс 500 м. Бег по прямой с ускорением от 30 до 50 м. Старт из различных И.П.</p> <p>17. Высокий старт. Метание малого мяча. Прыжки с места отталкиваясь 1 и 2 -я ногами</p> <p>18. Передвижение в гору и с горы 3 минут. Прыжки на одной и двух ногах, на месте, с поворотом</p> <p>19. Повороты направо, налево. Техника прыжка в длину «согнув ноги», в высоту «перешагивание»</p> <p>20. Медленный бег до 5 минут. Прыжок в длину с места Челночный бег 3х5метров.</p> <p>21. Бег 1000м. Спрыгивание с возвышения 50 -70см.; Метание М/М на дальность с места</p> <p>22. Медленный бег до 7 минут. Прыжок в длину с места.</p> <p>38. Тестирование прыжка в длину с места.</p>	<p>высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • метать гимнастическую палку ногой; • преодолевать полосу препятствий; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; • пробегать 1км. 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>71. Полоса препятствий.</p> <p>72. Усложнённая полоса препятствий.</p> <p>73. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>74. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>84. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».</p> <p>85. Броски набивного мяча правой и левой рукой.</p> <p>88. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>92. Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>94. Беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>95. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>96. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p> <p>97. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>100. Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.</p>			
<p>Подвижные и</p>	<p>7. Техника паса в футболе.</p>	<p><i>На материале гимнастики с</i></p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять пас ногами и 	<p>5.6</p>

<p>спортивные игры (30ч)</p>	<p>12. Контрольный урок по футболу. 29. Правила и техника игры в баскетболе Многоударное ведение мяча шагом и бегом. 30. Стойки, различные варианты перемещений. Одноударное ведение на месте и в движении. 31. Многоударное ведение на месте и в движении. 32. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Одноударное и многоударное ведение. 33. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. 34. Стойки, различные варианты перемещений. Подбрасывание и ловля мяча на уровне головы. 35. Передачи мяча. Варианты перемещений. Поддачи мяча (броски). 36. Передача мяча двумя снизу после ловли. Подбрасывание и ловля мяча на уровне головы. 41. Броски и ловля мяча в парах. 42. Броски мяча в парах на точность. 43. Броски и ловля мяча в парах. 44. Броски и ловля мяча в парах у стены. 45. Подвижная игра «Осада города». 46. Броски и ловля мяча. 47. Упражнения с мячом. 48. Ведение мяча. 49. Подвижные игры. 79. Броски мяча через</p>	<p><i>основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>руками, низом, верхом, через волейбольную сетку; • выполнять ведение мяча ногами, руками, приём 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 «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы» «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парапютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»; играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).</p>	
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>волейбольную сетку. 80. Подвижная игра «Пионербол». 81. Упражнения с мячом. 82. Волейбольные упражнения. 83. Контрольный урок по волейболу. 91. Баскетбольные упражнения. 93. Спортивная игра «Баскетбол». 98. Футбольные упражнения. 99. Спортивная игра «Футбол». 101. Спортивные игры. 102. Подвижные и спортивные игры.</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Согласовано
Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
от 31.08.2021г №1
Шульга З.В. /Шульга З.В./

Согласовано
Заместитель директора по УР
Янченко И.В. Янченко И.В..
«31 » августа 2021 г.