

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 имени Д.И. Гонтаря
хутора Коржи муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол №1
Председатель педагогического совета
Т.Д.Безуглая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

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

Количество часов – 405

Учитель - Гамулько Инна Михайловна

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16.; авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019 г.

Рабочая программа по Физической культуре, 1-4 классы разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Основной образовательной программы начального общего образования образовательной организации, утверждённой педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2019 года;
3. Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16);
4. Авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г;
5. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов

сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре. В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый- второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; прыжки со скакалкой. Перелезание через гимнастического коня.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и бокового разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Кросс по слабопересеченной

местности до 1 км.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Метко в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Светофор» «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

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

Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, группировки, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях перелезание через гимнастического коня, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега, эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета», броски набивного мяча(0.5кг), кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Подвижные игры — Ученики научатся играть в подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Метко в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Светофор» «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

3 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля,

рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, выполнять комбинацию из основных элементов, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика— о технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега и бокового разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, различные эстафеты.

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

4 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимо-уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Легкая атлетика— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, спиной вперед, метать мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега и бокового разбега, перешагиванием,

проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м по пересеченной местности, передавать эстафетную палочку;

Подвижные и спортивные игры—давать пас ногами и руками, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Охотники и утки» «Игры с ведением мяча» играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Строится с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций.

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания разделов «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные и спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. «Знания о физической культуре» (13ч.)
2. «Способы физкультурной деятельности» (7ч.)
3. «Физическое совершенствование» (385ч.)

1. Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представление о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

3. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- жизненно важные навыки и умения;
- подвижные игры и двигательные действия из видов спорта;
- общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в тематических разделах:

- «Гимнастика с основами акробатики»

-«Легкая атлетика»

-«Подвижные и спортивные игры»

Каждый тематический раздел программы также дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание программы входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел 1. Знания о физической культуре. (13часов)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

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

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. (7 часов)

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).

Раздел 3. Физическое совершенствование. (385ч)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.(40ч)

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.

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

3.2. Гимнастика с основами акробатики. (105ч.)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

3.3. Лёгкая атлетика. (115ч)

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.

3.4. Подвижные и спортивные игры. (125ч)

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 спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов.

На материале гимнастики с основами акробатики:

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку

матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

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

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Авторская программа	Рабочая программа	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре		13	4	4	2	3
2.	Способы физкультурной деятельности		7	1	1	3	2
3.	Физическое совершенствование		385	94	97	97	97
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		40	10	10	10	10
3.2	Гимнастика с основами акробатики		105	24	27	27	27
3.3	Легкая атлетика		115	29	28	28	30
3.4	Подвижные и спортивные игры		125	31	32	32	30
	Лыжные гонки		-	-	-	-	-
	Плавание		-	-	-	-	-
	ИТОГО:		405	99	102	102	102

3. Тематическое планирование 1 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Физическая культура</i>	<i>1ч.</i>	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму.
Правила предупреждения травматизма. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>1ч.</i>	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Организация и проведение подвижных игр.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	<i>3ч.</i>	Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научиться выполнять и применять в повседневной жизни упражнения. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков.
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	
Строевые упражнения. Повороты на месте. Построения (в шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.	1	

Общеразвивающие упражнения на месте.	1	
3.3. Легкая атлетика <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	29ч.	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
<i>Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей</i>	9 ч.	
Обычная ходьба с изменением ширины и частоты шага.	1	
Ходьба с преодолением препятствий.	1	
Бег – обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами. Игра «Два мороза».	1	Включать изучаемый материал в практические формы занятий.
Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения.	1	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
Бег по размеченным беговым дорожкам. Игра «Пятнашки».	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Специальные беговые упражнения и задания. Игра «Гуси лебеди».	1	
Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.).	1	
Старт из различных исходных положений. Игра «К своим флажкам». Челночный бег и беговые эстафеты.	1	Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (Особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.
Челночный бег 3x5. Игры с элементами бега.	1	Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности
<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	6 ч.	
Прыжки на одной и на двух ногах. Игра «Кот и мыши».	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Прыжки через длинную и короткую скакалку.	1	
Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Игра	1	

«Зайцы в огороде».		
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места.	1	
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Игра «Невод».	1	
Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки.	1	
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5 ч.	Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.
Метание малого мяча с места, из различных исходных положений. Игра «Мяч соседу».	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м).	1	
Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель».	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
Передача набивного мяча в кругу. Эстафеты.	1	
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди.	1	Осваивать основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение, технику бега различными способами.
<i>Закрепление навыков бега, прыжков и метания</i>	9 ч.	
Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Челночный бег 3х5. Эстафеты с бегом на скорость.	1	
Бег с ускорением от 10 до 15м. Игра «Вызов номеров».	1	
Равномерный, медленный бег до 3-4 минут.	1	
Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия.	1	
Прыжки в длину с места, многоразовые (до 8 прыжков).	1	
Прыжки с высоты до 30см. Эстафеты.	1	
Метание малого мяча с места на дальность.	1	
Метание малого мяча в вертикальную цель .	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		

<i>Из истории физической культуры.</i>	<i>1ч.</i>	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.
История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по ТБ.	1	Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера.
Комплексы физических упражнений для физкультурминутки. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении.	1	Проявлять дисциплинированность.
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Игры.	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.
Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1	Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение
3.4. Подвижные и спортивные игры <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	20ч.	Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>10 ч.</i>	Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.
Бег обычный, прыжки толчком одной и двумя ногами. Игра «Брось – поймай».	1	Уметь контролировать собственные действия.
Остановка во время бега выпадом и прыжком.	1	Выполнять технические действия.
Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Игра «Мяч соседу».	1	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
Удары по мячу (правой и левой ногой).	1	Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.
Удары на точность. Игра «Подвижная цель».	1	Описывать и демонстрировать техники владения мячом.
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	1	Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников.
Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Гонка по кругу».	1	Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях.
Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъема.	1	Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.
		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игры с мячами.	1	Осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках
Эстафеты с элементами футбола.	1	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>10ч.</i>	
Принятие исходного положения для ведения мяча.	1	
Имитация ведения мяча на месте и в движении.	1	
Основные стоки – высокие, средние, низкие.	1	
Перемещения приставными шагами.	1	
Бег различными способами: с изменением темпа, направления.	1	
Броски, ловля мяча, передача партнеру.	1	
Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1	
Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	
Ведение мяча правой и левой рукой шагом.	1	
Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Из истории физической культуры.</i>	<i>1ч.</i>	Знать особенности физической культуры разных народов.
Особенности физической культуры разных народов. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	2ч.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
Выполнение строевых команд. Комплексы дыхательных упражнений	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	

<p>3.2. Гимнастика с элементами акробатики</p> <p><i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i></p>	<p>24ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p>
<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i></p>	<p>7ч.</p>	
<p>Простые акробатические упражнения: упоры – присев, лежа; упор стоя на коленях.</p>	<p>1</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.</p>
<p>Седы – на пятках, на пятках с наклоном.</p>	<p>1</p>	
<p>Группировка в присяде; перекаты в группировке вперед – назад.</p>	<p>1</p>	<p>Понимать значимость и систематически выполнять гимнастические упражнения.</p>
<p>Кувырок вперед, кувырок в сторону.</p>	<p>1</p>	
<p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.</p>	<p>1</p>	
<p>Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону</p>	<p>1</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>
<p>Мост из положения, лежа на спине. Игра «Карлики- великаны».</p>	<p>1</p>	
<p><i>Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i></p>	<p>3ч.</p>	<p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p>
<p>Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>1</p>	<p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
<p>Перелазание через гимнастическую скамейку.</p>	<p>1</p>	
<p>Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>1</p>	
<p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i></p>	<p>2ч.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Упражнения в вися стоя и лежа; вис на согнутых руках.</p>	<p>1</p>	
<p>В вися спиной на гимнастической стенке</p>	<p>1</p>	<p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при</p>

поднимание согнутых и прямых ног.		выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
<i>Освоение навыков равновесия</i>	<i>4ч.</i>	
Равновесие с различным положением рук.	1	
Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической скамейке).	1	
Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1	
Перешагивание через набивные мячи.	1	
<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i>	<i>2ч.</i>	
Шаг с прыжком Эстафета «Смена сторон».	1	
Шаг галопа в сторону. Ходьба на носках с заданной осанкой.	1	
<i>Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости</i>	<i>3ч.</i>	
Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1	
Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки по полоскам».	1	
Жонглирование малыми предметами.	1	
<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей</i>	<i>3ч.</i>	
Перелазание через гимнастического коня.	1	
Вскок в упор стоя на коленях.	1	
Эстафета на полосе препятствий.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Из истории физической культуры</i>	<i>1ч.</i>	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
Знакомство с историей возникновения народных игр. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность	2ч.	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, передвижения.	1	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Перепрыгивания через длинную вращающуюся скакалку.	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
3.4. Подвижные и спортивные игры <i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	11ч.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.
Игры «Волк во рву», «Змейка».	1	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.
Игры «Кошки», «Совушка».	1	
Игры «Волк и овцы», «Пчелки и ласточки».	1	
Игры «Дедушка рожок», «Домики».	1	
Игры «Ворота», «Встречный бой».	1	
Игры «Защита укрепления», «Заря».	1	
Игры «Бабки», «Городки».	1	
Игры «Горелки», «Городок-бегунок».	1	
Игры «Двенадцать палочек», «Жмурки».	1	
Игры «Тяни в круг», «Бой петухов».	1	
Игры «Достань камешек», «Перетяни через черту».	1	

2 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Из истории физической культуры</i>	<i>1ч.</i>	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях

Легкая атлетика и олимпийские игры. Инструктаж по ТБ.	1	физическими упражнениями. Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр Подбирать спортивную форму.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1ч.</i>	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметка.
Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	
Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.	1	
Общеразвивающие упражнения в движении.	1	
3.3. Легкая атлетика <i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	28ч.	
<i>Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей</i>	<i>9ч.</i>	
Спортивная ходьба с изменением длины и частоты шага.	1	
Ходьба с перешагиванием через препятствий.	1	
Бег с выполнением дополнительных заданий. Игра	1	

«Лисы и куры».		Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.
Специально беговые упражнения и задания.	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.
Бег из разных исходных положений.	1	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).
Высокий старт с последующим ускорением. Эстафета «Смена сторон».	1	Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Чередование бега и спортивной ходьбы.	1	Включать изучаемый материал в практические формы занятий.
Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто обгонит».	1	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
Бег по ограниченной опоре. Эстафеты с бегом на скорость.	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	6ч.	Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.
Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжки на одной и двух ногах на месте со скакалкой. Игра «Классики».	1	Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой (с места).	1	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно (с места).	1	Включать в самостоятельные занятия изученный материал
Прыжки с разбега через плоские препятствия. Игра «Зайцы в огороде».	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	1	
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Круговая охота».	1	
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1	
Метание малого мяча с места на заданное	1	

расстояние.		
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками снизу.	1	
Броски больших и малых мячей. Игра «Кто дальше бросит».	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
<i>Закрепление навыков бега, прыжков, метания</i>	8ч.	
Бег по разметкам с выполнением заданий.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
Челночный бег 3х5. Беговые эстафеты.	1	
Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Смена сторон».	1	Усваивать основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Осваивать технику бега различными способами.
Соревнования на короткие дистанции (до 30м).	1	
Кросс по слабопересеченной местности.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
Прыжки через веревочку (высотой до 40см). Игра «Классики».	1	
Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола.	1	
Броски набивного мяча на дальность.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1ч.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.
Зарождение и история футбола, баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.
Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.
Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».	1	Знать названия предметов их форму и предназначение.
Эстафеты с элементами бега и метания.	1	Знать название спортивного оборудования и его предназначение.
3.4. Подвижные и спортивные игры <i>«Подготовка к выполнению видов</i>	20ч.	Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать

<i>испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>		назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий.
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>10ч.</i>	
Удары по мячу пяткой на месте.	1	Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.
Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте.	1	Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников.
Остановка мяча голенью, пяткой.	1	Способность мыслить тактически
Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом.
Ведение мяча по дугам с изменением направления.	1	
Обманные движения (финты): уходом, «Ударом ногой».	1	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.
Отбор мяча при атаке соперника спереди.	1	
Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;
Игровые упражнения и задания.	1	-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
Эстафеты с элементами футбола.	1	-выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>10ч.</i>	
Специальные передвижения баскетболиста. Эстафеты с мячами	1	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков
Передача мяча в парах от груди в движении. Игра «Попади в обруч».	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Остановки шагом и прыжком. Эстафеты.	1	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с мячами в парах.	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча индивидуально; в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе

Броски мяча одной и двумя руками от груди в движении.	1	игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Броски мяча с отражением от щита. Игра «Метатель».	1	
Игровые упражнения с малыми и большими мячами.	1	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Современное представление о физической культуре</i>	1ч.	Знать историю и развитие гимнастики.
Понятие о ФК и спорте. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	2ч.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
Выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	
3.2. Гимнастика с элементами акробатики <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	27ч.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.
<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	7ч.	
Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине.	1	Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие

Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	1	<p>физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техничности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии;</p> <p>соблюдать правила безопасности;</p> <p>составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>описывать технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</p> <p>Уметь выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</p> <p>Объяснять название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной</p>
Кувырок в сторону в упор присев.	1	
Мост из положения лежа на спине.	1	
Акробатические комбинации.	1	
<i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i>	3ч.	
Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1	
Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.	1	
<i>Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей. Правильной осанки</i>	6ч.	
Ползание и переползание по-пластунски.	1	
Передвижение по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре.	1	
Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.	1	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
Лазанье по канату.	1	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1	
<i>Освоение навыками равновесия</i>	5ч.	
Стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах.	1	

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	физкультуры, технику переката в группировке, лежа на животе. Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы -стойки, перекаты; упражнения в группировке.	
Перешагивание через мячи и их переноска.	1		
Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1		
Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		
<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей</i>	2ч.		
Запрыгивание на горку из гимнастических матов.	1		
Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	1		
<i>Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости</i>	4ч.		Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков.	1		
Комбинации общеразвивающих упражнений.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Эстафеты на полосе препятствий.	1		
Раздел 1. Знания о физической культуре			
<i>Физическая культура человека</i>	1ч.	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства	
Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность	2ч.	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
Прыжки с вращением скакалки вперед и назад.	1		
Перепрыгивания через длинную скакалку.	1		
3.4. Подвижные и спортивные игры	12ч.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к	

Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.
Игры, отражающие отношение человека к природе	3ч.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга.
Игры «Гуси лебеди», «Два мороза».	1	
Игры «Вороны и воробьи», «Филин и пташки».	1	
Игры «Коршун и наседки», «Зайцы в огороде».	1	
Игры, отражающие быт русского народа	3ч.	
Игры «Каравай», «Рыбаки и рыбки».	1	
Игры «Птицелов», «Невод».	1	
Игры «Охотники и утки», «Ловись рыбка».	1	
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости	3ч.	
Сдача нормативов.	1	
Игры «Кто дальше», «Ловишка».	1	
Игры «Пятнашки», «Чижик».	1	
Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры	3ч.	
Игры «Тяни за булавы», «Бой петухов».	1	
Игры «Цепи кованы», «Перетяни через черту».	1	
«Круговая эстафета». Перетягивание каната.	1	

3 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура человека	1ч.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях

Строение и системы человеческого тела. Инструктаж по ТБ.	1	физическими упражнениями. Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1ч.</i>	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Организация своего активного отдыха.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.
Разновидности ходьбы и бега.	1	Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение.
Упражнения на преодоление собственного веса.	1	Уметь применять их в повседневной жизни.
3.3. Легкая атлетика <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	28ч.	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков.
<i>Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей</i>	<i>7ч.</i>	Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.
Ходьба с перешагивание через скамейки, в различном темпе. Игры.	1	
Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1	Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности.
Бег по разметкам участкам дорожки с выполнением заданий.	1	
Челночный бег и беговые эстафеты.	1	Включать в самостоятельные занятия изученный материал.
Бег в коридорике 30-40 см из различных и.п.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления,

Бег с ускорением от 20 до 30м. Игра «Быстро по местам».	1	по разметке.
Равномерный бег до 5 минут.	1	
<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Прыжки через небольшие препятствия.	1	<p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Определять величину нагрузки.</p>
Прыжки в длину с места. Игра «Классики».	1	
Прыжки в длину на определенное расстояние с места. <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	1	
Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
Прыжки через небольшие естественные препятствия.	1	
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Метание малого мяча с места на точность. Игра «Метание назад».	1	
Метание малого мяча на дальность. <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	1	
Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
Бросок набивного мяча из - за головы вперед – вверх.	1	
Бросок набивного мяча с шага на дальность.	1	<p>Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p> <p>Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p> <p>Включать в самостоятельные занятия изученный материал.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p>

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	3ч.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Осваивать технику бега различными способами. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
Соревнования в беге на короткие дистанции.	1	
Кросс по слабопесеченной местности.	1	
«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	1	
Закрепление навыков бега, прыжков, метания	8ч.	
Бег с выполнением прыжка по сигналу.	1	
Бег с максимальной скоростью (до 60м).	1	
Продолжительный бег на средние дистанции.	1	
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
Прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе.	1	
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	
Броски больших мячей в цель. Игра «Бросок назад».	1	
Раздел 2. Способы физической деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1ч.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
Режим дня и его составление Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.
Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
Строевые упражнения и перестроения по сигналу и на время.	1	
Эстафеты и игры с элементами метания.	1	
3.4. Подвижные и спортивные игры «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –	20ч.	

<i>спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>		Уметь контролировать собственные действия.
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>10ч.</i>	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
Ведение, удары, остановки мяча.	1	Объяснять основные элементы действий.
Удар по мячу головой с поворотом по катящимся мячам.	1	Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.
Удары в цель.	1	
Остановка мяча в прыжке.	1	Описывать и демонстрировать техники владения мячом.
Ведение мяча с изменением скорости движения.	1	
Обманные движения (финты): уходом, «Ударом головой.»	1	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом.
Отбор мяча при атаке соперника сбоку или сзади.	1	Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
Применение приемов техники в играх 1Х1.	1	
Применение приемов техники в играх 2х2.	1	Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.
Эстафеты с элементами футбола.	1	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>10ч.</i>	
Специальные стойки и передвижения баскетболиста.	1	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;
Бег различными способами с препятствиями и остановками.	1	осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Игры с ведением мяча.	1	выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
Остановка в шаге и прыжком.	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Броски мяча, ловля, передача партнеру. Игра «Попади в кольцо».	1	
Броски в цель в ходьбе и медленном беге.	1	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в
Броски мяча с отражением от щита. Игра «Мини - баскетбол».	1	

Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	процессе игровой деятельности.
Раздел 2. Способы физической деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1ч.	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	2ч.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	
<i>3.2. Гимнастика с элементами акробатики</i>	27ч.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	7ч.	
Простые акробатические упражнения в упорах и седах.	1	
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
Из упора присев 2, 3 кувырка вперед.	1	
Из упора присев кувырок назад.	1	
Мост» из положения лежа на спине; стойка на лопатках.	1	
«Мост с помощью».	1	
Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1	
<i>Освоение висов и упоров, развитие</i>	3ч.	

<i>координационных и силовых способностей</i>		<p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения по гимнастической стенке, -ползание и переползание, -хождение по наклонной гимнастической скамейке, -упражнения на низкой перекладине, - лазание по канату, - эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком).
Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.	1	
Висы спиной к гимнастической стенке.	1	
Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.	1	
<i>Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i>	5ч.	
Перелазания через препятствия.	1	
Лазание по гимнастической стенке.	1	
Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе.	1	
Лазанье по канату в 2 приема.	1	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1	
<i>Освоение навыков равновесия</i>	6ч.	
Ходьба по бревну приставными шагами.	1	
Равновесие с различным положением рук. Сочетание движений.	1	
Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	
Повороты кругом стоя на носках. Игра «Повтори за мной».	1	
Приседания и переход в упор присев стоя на бревна.	1	
Акробатические упражнения на равновесие.	1	
<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей</i>	3ч.	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук.	1	
Опорный прыжок на коня.	1	

<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i>	3ч.	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Шаги галопа и польки в парах.	1	
Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	
Игры и задания с элементами гимнастики.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Физическая культура человека</i>	1ч.	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Культурные традиции как мостик между поколениями. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность	2ч.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
Прыжки с вращением скакалки на двух и одной ноге.	1	
Перебрасывание набивного мяча по кругу.	1	
3.4. Продвижные и спортивные игры <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	12ч.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми
<i>Игры, отражающие отношение человека к природе</i>	3ч.	
Игры «У медведя во бору». «Хромая лиса».	1	
Игры «Лягушата», «Зайки и ежики».	1	
Игры «Оса», «Стадо».	1	
<i>Игры, отражающие быт русского народа</i>	3ч.	
Игры «По кочкам и пенечкам», «Корзинки».	1	
Игры «Удочка», «Захват флага».	1	

Игры «Шишки, желуди, орехи», «Продаем горшки».	1	<p>Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, с концентрированность) сферу личности.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
<i>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости</i>	3ч.	
Игры «Котлы», «Платочек - летуночек».	1	
Сдача нормативов.	1	
Игры «Ляпка», «Веребочка под ногами».	1	
<i>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры</i>	3ч.	
Игры «Борюшаяся цепь», «Вытолкни за круг».	1	
Игры «Сильный бросок», «Перетяни через черту».	1	
Игра «Бои на бревне». Перетягивание каната.	1	

4 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1ч.	Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
История Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО». Инструктаж по ТБ.	1	Знать и выполнять требования техники безопасности на занятиях физической культурой.
Раздел 2. Способы физической деятельности		
<i>Оценка эффективности занятий</i>	1ч.	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Определение уровня физического состояния, самоконтроль.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	3ч.	

Построения и перестроения на месте и в движении.	1	Знать и выполнять строевые упражнения и перестроения. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.
Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Эстафеты.	1	Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава.
Бег по сигналу с выполнением дополнительных заданий.	1	
3.3. Легкая атлетика <i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	30ч.	Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
<i>Освоение навыками ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей</i>	7ч.	Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).
Бег в чередовании с ходьбой. Игры.	1	
Бег с изменением направления во время движения.	1	
Бег по дуге, восьмерке и виражу.	1	Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.).
Челночный бег 3X10м и беговые эстафеты.	1	
Соревнования на короткие дистанции (до 60м).	1	
Продолжительный бег на средние дистанции.	1	Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.
Равномерный бег до 16 минут.	1	
<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.
Прыжки в длину с разбега с обозначенной зоны отталкивания.	1	
Прыжки на определенное расстояние в длину по отметкам.	1	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).
Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.	1	
Многоскоки (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места.	1	

Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Метание малого мяча стоя лицом в направлении метания.	1	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места.
Метание малого мяча стоя боком в направлении метания.	1	
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность.	1	
Броски больших мячей в цель (правой, левой рукой).	1	Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.
<i>Развитие выносливости</i>	3ч.	
Упражнения на преодоление собственного веса.	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.
Смешанные передвижения (ходьба, бег, прыжки).	1	
Эстафеты «Спринт – барьерный бег».	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.
<i>Закрепление навыков бега, прыжков, метания</i>	10ч.	
Ходьба коротким, средним и длинным шагом.	1	
Бег с прыжками через условные рвы.	1	Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.
Медленный равномерный бег на средние дистанции.	1	
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.
Прыжки в длину с места.	1	
Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.	1	Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности.
Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	1	
Прыжки в высоту с бокового разбега.	1	
Метание мяча в цель (2х2) с расстояния до 6	1	Включать в самостоятельные занятия изученный материал
Метание малого мяча с места на дальность.	1	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель.


Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Физическая культура человека</i>	<i>1ч.</i>	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми.
Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Инструктаж ПО ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	3ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях
Разновидности ходьбы и бега. Игры.	1	
Упражнения с помощью партнёра.	1	
Жонглирование теннисными мячами.	1	
3.4. Подвижные и спортивные игры <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	24ч.	
<i>Раздел «Футбол»</i>	<i>10ч.</i>	
Упражнения в ударах и остановках мяча.	1	
Удары на ходу двигающемся партнёру.	1	
Удары по мячу головой с различной траекторией и направлениями.	1	
Остановка с поворотом катящихся мячей.	1	
Остановка летящих мячей с различной траектории.	1	
Остановка мяча головой.	1	
Ведение мяча с изменением скорости и движения.	1	
Применение приемов техники в играх 4Х4.	1	
Применение приемов техники в играх 5х5.	1	
Подвижные игры с элементами футбола.	1	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>10ч.</i>	


Упражнения на развитие специальных физических качеств.	1	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)
Ловля мяча во встречных колонах.	1	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.	1	Способность мыслить тактически.
Ведение с изменением отскока мяча. Игра «Ведение парами.»	1	Уметь моделировать технические действия
Ведение мяча при сближении с соперником.	1	- поэтапно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;
Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;
Броски и ловля мяча одной и двумя руками.	1	- осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
Броски мяча в корзину. Игра «Попади в кольцо».	1	- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Броски мяча с отражением от щита.	1	
Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	<i>4ч.</i>	
Сдача нормативов.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
Прием мяча.	1	Уметь четко формулировать правила игры.
Передача мяча.	1	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.
Подача мяча.	1	
Раздел 2. Способы физической деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1ч.</i>	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.
Измерение длины и массы тела. Инструктаж по ТБ.	1	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	2ч.	
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

3.2. Гимнастика с элементами акробатики <i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	27ч.	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять:</p>
<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	6ч.	
Упоры, седы, упражнения в группировках.	1	
Перекаты из упора присев назад и боком.	1	
Кувырки вперед и назад.	1	
Мост из положения лежа на спине.	1	
Составление и выполнение акробатических комбинаций.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	
<i>Освоение висов и упоров, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	2ч.	
Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	
Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
<i>Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Лазание па гимнастической стенке различными способами.	1	
Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками.	1	
Лазание по канату в два приема.	1	
Лазание по канату в приёма.	1	

Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1	- передвижения по гимнастической стенке, - ползание и переползание, - хождение по наклонной гимнастической скамейке, - упражнения на низкой перекладине, - лазание по канату, - эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком).
<i>Освоение навыков равновесия</i>	5ч.	
Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
Повороты прыжком на 90* и 180*.	1	
Опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	1	
Эстафета с элементами равновесия.	1	
<i>Освоение танцевальных упражнениях, развитие координационных способностей</i>	4ч.	
Русский медленный шаг.	1	
I и II позиции ног.	1	
Сочетание шагов галопа и польки в парах.	1	
Элементы народных танцев.	1	
<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно – силовых и координационных способностей</i>	5ч.	
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук.	1	
Опорные прыжки на коня, козла.	1	
Опорный прыжок через козла в ширину.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	
Игры – задания с использованием строевых упражнений.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре		
<i>Физическая культура человека</i>	1ч.	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Простые русские народные игры и развлечения. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность	2ч.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.

Прыжки на скакалке с поворотами, вперед и назад.	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
Броски набивного мяча в разных направлениях различными способами.	1	
3.4. Подвижные и спортивные игры <i>Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	6ч.	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.
Игры «Филин и пташки. «Хромой цыпленок».	1	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Воспитывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми. Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.
Игры «Медведь и медовый пряник», «Ящерица».	1	
Игры «Защита укрепления», «Удочка».	1	
Игры «Игровая», «Отгадай чей голосок».	1	
Игры «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».	1	
Игры «Защита укрепления», «Каждый против каждого».	1	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 школьного методического объединения
 учителей начальных классов
 от 29 августа 2019 года № 1
 Н.А. Баркова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР


 А.А.Баранник
 30 августа 2019 года