

ННОУ «ТРОИЦКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Троицкая
православная
школа
Сердюк
«24» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Капова Н.В.
«24» августа 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета “Физическая культура” для 1-4 классов на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: учитель
начальных классов
Ястребов Илья Александрович

г. Москва
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31.05.2021 № 286;
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г. №766).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изм. от 11 февраля 2022 г. №69);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 г. Москва «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной

- инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Основная образовательная программа начального общего образования ННОУ «Троицкая Православная школа».
 - Учебного плана ННОУ «Троицкая Православная школа» на 2022-2023 учебный год;
 - Устав ННОУ «Троицкая Православная школа»

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования.

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» учтены основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы.

В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России.

Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на

всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностноориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры.

Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

б знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

б способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

б физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях.

Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок.

Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых

в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Место курса в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Курс «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 2 ч в неделю (всего 270ч) : 1 классе- 66 ч, 2 классе- 68ч, 3 классе- 68 ч, 4 классе –68 ч.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела

основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая

культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть

отведено на выполнение физических упражнений.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС

НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством,

старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и

независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония,

самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость,

способность к личностному и нравственному выбору);

честь;

достоинство;

свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к

людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие,

милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);
семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
дружба;
здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и

внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки,

упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие

принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных

эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние

выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц

тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и

пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»),

шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук

назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение

танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления

мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности

мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);

упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвиж-

ности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов

(«велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом

скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для

укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации

с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку

вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони,

передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола.

Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.

Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития

жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой.

Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты

в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки

толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и

девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка»,

«верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения

массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой

в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы

на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте

и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и

международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение

разученных упражнений. Освоение техники выполнения

упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе

вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги

в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до

касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с

наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной

гимнастики для формирования и развития

опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для

формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп;

упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для

увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц

спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления

брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления

мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на

колени (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые

ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно

к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («жоромысло»);

упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления

голеностопных суставов, развития координации и увеличения

эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (ко-

лени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот

и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) —

вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд,

назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на

носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд

горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения

мост.

Упражнения для развития моторики и координации

с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки

вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и

туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок

мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с

поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки

опущены.

Упражнения для развития координации и развития

жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в

воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый

дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно);

техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд,

назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также

в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты

с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры

и задания.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и

налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней

гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений

на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития

физических качеств в соответствии с сенситивными периодами

развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения

к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических

качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных

комбинаций гимнастических упражнений с использованием

танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и

акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая

перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной

гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор

и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков

гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения

в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду

спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного

шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий

участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование.

Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами

спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том

числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных

эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья,

организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы.

Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая

сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой

для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического

упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений

основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук;

упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения

стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой

и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя

ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания

на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду

спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков

гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в

группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки

в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на

международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

—познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

—познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

—экологическое мышление, умение руководствоваться им в

познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного

развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

—конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

—оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

—контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

—предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

—проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;

анализировать свои ошибки;

—осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

—гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также
правильностью, красотой и координационной сложностью
всех движений;

—игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии

с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

—туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

—спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

—различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

—формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом

образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

—знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и

описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

—знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

—выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

—составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

—участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

—упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

—осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

—осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

—осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

—описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

—кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать

технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

—выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых

групп мышц, увеличение подвижности суставов;

—уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

—принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

—знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

—составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей:

гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

—классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

—участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материальнотехнического обеспечения).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

—различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физической деятельности:

—составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

—измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

—объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

—общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

—моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

—составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

—моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

—осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

—осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

—принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

—осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

—осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

—осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Особенности контроля и оценки по физической культуре в соответствии со ФГОС.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции,

учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение,	За выполнение, в	За выполнение,

	если:	котором:	в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

	ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное

значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Мониторинг результатов освоения рабочей программы

Вид мониторинга	Диагностика	Проверочные работы	Контрольный устный счет	Контрольные работы	Тесты	Административный контроль
Количество за год	2	11	9	11	4	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	1	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
2.	Способы физкультурной деятельности	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
4.	Легкая атлетика	14	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
5.	Гимнастика с основами акробатики	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
6.	Лыжные гонки	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
7.	Баскетбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
8.	Волейбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
9.	Футбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
10	Подвижные игры	7	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
11	Итого	66	

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
2.	Способы физкультурной деятельности	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
4.	Легкая атлетика	14	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
5.	Гимнастика с основами акробатики	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
6.	Лыжные гонки	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
7.	Баскетбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
8.	Волейбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
9.	Футбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
10	Подвижные игры	7	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
11	Итого	68	

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
2.	Способы физкультурной деятельности	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
4.	Легкая атлетика	14	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
5.	Гимнастика с основами акробатики	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
6.	Лыжные гонки	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
7.	Баскетбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
8.	Волейбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
9.	Футбол	6	https://infourok.ru/ ,

			https://nsportal.ru/
10	Подвижные игры	7	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
11	Итого	68	

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
2.	Способы физкультурной деятельности	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
4.	Легкая атлетика	14	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
5.	Гимнастика с основами акробатики	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
6.	Лыжные гонки	10	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
7.	Баскетбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
8.	Волейбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
9.	Футбол	6	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
10	Подвижные игры	7	https://infourok.ru/ , https://nsportal.ru/
11	Итого	68	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МАТЕМАТИКЕ.

1 класс (2 часа в неделю, 66 часов)

№ урока	Тема урока/раздел
Знания о физической культуре. (1 ч)	
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила

	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Урок-игра.
Способы физической деятельности (3 ч)	
2.	Составление режима дня.
3.	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). Урок-игра.
4.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Урок-игра.
Физическое совершенствование (62 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)	
5.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Урок-игра.
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Урок-игра.
7.	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Урок-игра.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)	
Легкая атлетика (7ч)	
8.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами». Урок-игра.
9.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча. Игра «Вызов номеров». Урок-игра.
10.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». Урок-игра.
11.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Игра «Пингвины». Урок-игра.
12.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Игра «Невод». Урок-игра.
13.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей». Урок-игра.
14.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «Попади в мяч». Урок-игра.
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)	
15.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки

	на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушагаты на месте, игра « класс смирно ». Урок-игра.
16.	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра « День-ночь ». Урок-игра.
17.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра « Бездомный заяц »
18.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Игра « Самый-самый »
19.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игра « День-ночь »
20.	Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра « Белые медведи ».
21.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра « Запрещенное движение »
22.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; Игра « Самый-самый »
23.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра « Совушка ».
24.	Общеразвивающие упражнения. преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра « У ребят порядок строгий ».
Лыжные гонки (10 ч.)	
25.	Техника безопасности на уроках. комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»
26.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»
27.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра « Займи место »
28.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.эстафеты на лыжах
29.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Встречные эстафеты
30.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними
31.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты
32.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах
33.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах
34.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты
Спортивные игры (18 ч)	
Баскетбол (6ч)	
35.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; Игра «Скажи какой цвет»
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»
38.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Скажи какой цвет»
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему». Эстафеты с мячами
Волейбол (6ч)	
41.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; игра «Удочка»
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»
43.	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Передача мячей»

45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Удочка»
46.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»
Футбол (6ч)	
47.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».
48.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».
49.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».
50.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».
51.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».
52.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.
Лёгкая атлетика (7ч)	
53.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами». Урок-игра.
54.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча. Игра «Вызов номеров». Урок-игра.
55.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». Урок-игра.
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Игра «Пингвины». Урок-игра.
57.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Игра «Невод». Урок-игра.
58.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей». Урок-игра.
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «Попади в мяч». Урок-игра.
Подвижные игры (7ч)	
60.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)

61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы А ну-ка, повтори! (Конго)
62.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Большая кошка (Бразилия)
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.

2 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№ урока	Тема урока/раздел
Знания о физической культуре. (1 ч)	
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
2.	История развития физической культуры и первых соревнований.
3.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
4.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.
5.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
6.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (62 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)	
7.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»
8.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»
9.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)	
Легкая атлетика (7ч)	
10.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»
11.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых

	упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров»
12.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
13.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины»
14.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
15.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»
16.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)	
17.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»
18.	Общеразвивающие упражнения. «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. Игра «День-ночь»
19.	Общеразвивающие упражнения. виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»
20.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Игра «Самый-самый»
21.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»
22.	Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».

23.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»
24.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. жонглирование малыми предметами, Игра «Самый-самый»
25.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра «Совушка».
26.	Общеразвивающие упражнения.преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «У ребят порядок строгий».
Лыжные гонки (10 ч.)	
27.	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»
28.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»
29.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»
30.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах
31.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. спуски, подъёмы, торможение.Встречные эстафеты
32.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Спуски, подъёмы, торможение. Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними
33.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты
34.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах
35.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах
36.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.Упражнения на выносливость и координацию.прохождение тренировочных дистанций.
Спортивные игры (18 ч)	
Баскетбол (6ч)	
37.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»
38.	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»

39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами
Волейбол (6ч)	
43.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробы и вороны»
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»
46.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»
47.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»
48.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»
Футбол (6ч)	
49.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».
50.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».
51.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».
52.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».
53.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».
54.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.
Лёгкая атлетика (7ч)	
55.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров»
57.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием

	бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
58.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра « Пингвины»
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
60.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»
61.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху,снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»
Подвижные игры (7ч)	
62.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Больная кошка (Бразилия)
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
69.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)
70.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)

3 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№ урока	Тема урока/раздел
Знания о физической культуре. (1 ч)	
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
2.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной подготовкой.
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	

4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
5.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
6.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (62 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)	
7.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»
8.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»
9.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)	
Легкая атлетика (7ч)	
10.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»
11.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»
12.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
13.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»
14.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения. в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
15.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения. в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»
16.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)	
17.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки

	на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушагаты на месте, игра « класс смирно »
18.	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «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), Игра «День-ночь»
19.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»
20.	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах.перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.
21.	Общеразвивающие упражнения.Комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, виды стилизованной ходьбы под музыку; Игра «День-ночь»
22.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».
23.	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,перелезания и переползания,и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Подтягивание в висе стоя и лежа;индивидуальные комплексы по развитию гибкости.отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;Игра«Запрещенное движение»
24.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; жонглирование малыми предметами.локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игра «Самый-самый»
25.	лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Игра «Совушка».
26.	преодоление полос препятствий, включающее в себя висы,упоры,простые прыжки,перелезание через горку матов,равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия,упражнения на расслабление отдельных мышечных групп,передвижение шагом,бегом,прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра«У ребят порядок строгий»
Лыжные гонки (10 ч.)	
27.	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоят на одной лыже»
28.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоят на одной лыже»
29.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»
30.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой

	на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах
31.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. спуски, подъёмы, торможение.Встречные эстафеты
32.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Спуски, подъёмы, торможение.Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними
33.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты
34.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах
35.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах
36.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на выносливость и координацию.прохождение тренировочных дистанций.
Спортивные игры (18 ч)	
Баскетбол (6ч)	
37.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»
38.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет»
42.	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами
Волейбол (6ч)	
43.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра «Удочка»
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»
46.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей»
47.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»

48.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Совушка»
Футбол (6ч)	
49.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».
50.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».
51.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».
52.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».
53.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».
54.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.
Лёгкая атлетика (7ч)	
55.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»
57.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
58.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения.в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
60.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения.в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»
61.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»
Подвижные игры (7ч)	
62.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)

64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Большая кошка (Бразилия)
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.

4 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№ урока	Тема урока/раздел
Знания о физической культуре. (1 ч)	
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
2.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.
3.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
5.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
6.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (62 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)	
7.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»
8.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»
9.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)	
Легкая атлетика (7ч)	
10.	Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»
11.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»
12.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме

	умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
13.	Общеразвивающие упражнения.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»
14.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
15.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»
16.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку;метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху,сбоку,снизу,от груди.Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу,из разных исходных положений.Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Игра«Попади в мяч»
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)	
17.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»
18.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «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. Игра «День-ночь»
19.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»
20.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
21.	комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами,гимнастические упражнения прикладного характера..Передвижение по гимнастической стенке.Ходьба по гимнастической скамейке,по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага,поворотами и приседаниями,опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.Игра«День-ночь»
22.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Игра «Белые медведи».
23.	комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,перелезания и переползания,и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.подтягивание в висе стоя и лежа;Гимнастическая комбинация. Игра«Запрещенное движение»
24.	произвольное преодоление простых препятствий,передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;Упражнения на низкой гимнастической перекладине:висы,перемахи.жонглирование малыми предметами.Локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(набивные мячи до 1

	кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игра «Самый-самый»
25.	лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; игра «Совушка».
26.	преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. переноска партнера в парах. Игра «У ребят порядок строгий».
Лыжные гонки (10 ч.)	
27.	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»
28.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»
29.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»
30.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах
31.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. подбор предметов во время спуска в низкой стойке. спуски, подъёмы, торможение. Встречные эстафеты
32.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними
33.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты
34.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах
35.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах
36.	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на выносливость и координацию. прохождение тренировочных дистанций.
Спортивные игры (18 ч)	
Баскетбол (6ч)	
37.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»
38.	Общеразвивающие упражнения. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»

41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами
Волейбол (6ч)	
43.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»
46.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»
47.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»
48.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»
Футбол (6ч)	
49.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».
50.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».
51.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».
52.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».
53.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».
54.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.
Лёгкая атлетика (7ч)	
55.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»
56.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»
57.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».
58.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»

59.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»
60.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»
61.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»
Подвижные игры (7ч)	
62.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Большая кошка (Бразилия)
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.