

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
им. З.Я. Лавровского
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ №1
от 29.08.2022 года протокол № 1
Председатель _____ Н.Н. Баева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) – начальное общее образование, 2-4 классы

Количество часов – 204

Учитель – Зюганова Светлана Витальевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО,

с учётом примерной программы «Физическая культура, 2-4 классы»,
размещённой на сайте «Реестр примерных ООП»
(<http://fgosreestr.ru/node2068>),

с учётом УМК

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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 европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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

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

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

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.

Регулятивные УУД:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные УУД

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Содержание курса во 2 классе (68 часов)

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (3 часа)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра на внимание: «Класс, смирно!». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. История развития физической культуры и первых соревнований.

Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» (2 часа). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений

для формирования правильной осанки. Измерения длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Раздел 3 «Физическое совершенствование» (63 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

Организуемые приемы и команды. Игра: «Великаны и гномы». Строевые действия в шеренге. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра: «Прыгающие воробушки».

Спортивно-оздоровительная деятельность (60 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке. Акробатические упражнения. Перекаты. Игра: «Парашютисты». Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед в упор присев. Кувырки назад. Игра: «Быстро по местам». Гимнастический мост. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания.

Легкая атлетика (16 часов)

Беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра: «Охотники и утки». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения в длину с разбега. Игра: «Прыгающие воробушки». Прыжковые упражнения в длину способом «согнув ноги». Метание малых мячей на дальность, на точность. Бег с ускорением до 15 м. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Игра: «Сбей мяч». Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги. Бег с изменением направления. Бег до 30 м. Челночный бег 3-10 м. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега (место отталкивания не обозначено). Равномерный бег 500 м. Игра: «У кого меньше мячей».

Кроссовая подготовка (7 часов)

Беговые упражнения, направленные на развитие выносливости. Совершенствование навыков бега. Игра: «Лови – не лови». Бег на развитие координационных способностей. Бег на развитие скоростных способностей. Игра: «Лисы и куры». Беговые упражнения на выносливость. Игра «Подвижная цель». Развитие скоростных способностей. Игра «Зайцы в огороде». Навыки бега. Игра: «Третий лишний».

Подвижные и спортивные игры (19 часов)

Волейбол. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Игры на материале волейбола. Игра в волейбол. Игра «Удочка». Игра «Перелёт птиц». Подвижные игры разных народов. Подвижные игры народов Кубани. Игра «Сорви початок». Упражнения в ведении мяча. Ведение мяча. Игра: «Прыжки по полоскам». Броски мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафета: «Передал – садись». Ведение мяча с броском в корзину. Футбол. Подвижные игры на основе футбола. Игра: «Попади в мяч». Игра-салки: «Ноги от земли». Игра-эстафета: «Гонка мячей по кругу». Игра-эстафета: «Попади в цель». Игра: «Кто дальше бросит».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (6 часов)

Упражнения в беге. Челночный бег. Бег «змейкой». Бег с препятствиями. Бег с изменением направления. Совершенствование навыков бега. Круговая эстафета. Эстафета со скакалкой. Эстафета с обручем по кругу. Совершенствование навыков бега в игре «Вызов номеров».

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

Содержание курса в 3 классе (68 часов)

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (2 часа)

Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Строевые команды. Челночный бег.

Раздел 2 «Способы физической культуры» (2 часа)

Самостоятельные занятия. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений.

Раздел 3 «Физическое совершенствование» (64 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 часа)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Совушка» Ходьба обычная, на носках, на пятках, вполуприсяде. Игра «Охотники и куропатки». Формирование осанки. Ходьба на носках с предметами на голове. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексные упражнения для укрепления мышечного корсета.

Спортивно-оздоровительная деятельность (59 часов)

Гимнастика с основами акробатики (8 часов)

Техника безопасности на уроках. Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост. Кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад, в упор присев. Упражнения в равновесии. Гимнастическая комбинация. Мост из положения лёжа на спине, переворот в положении лёжа на животе, прыжок с опорой на руки. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (8 часов)

Техника безопасности на уроках. Бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления. Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на точность приземления. Метание на точность в цель. Бег на скорость 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пустое место». Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки со скакалкой. Броски большого мяча на дальность разными способами. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча с места на дальность.

Кроссовая подготовка (9 часов)

Бег на длинные дистанции: равномерный бег до 12 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с чередованием и ходьбой до 150 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Кросс по слабопересечённой местности. Кросс до 1000 м. Развитие скоростно – силовых способностей. Ориентирование в пространстве. Равномерный медленный бег до 3 минут.

Подвижные и спортивные игры (31 час)

Техника безопасности на уроках. Игра «Космонавты». Строевые действия в шеренге. Перестроение из шеренги в колонну. Игра «Подвижная цель». Перестроение в две шеренги. Игра «К своим флажкам». Перестроение в три шеренги. Игра «Удочка». Выполнение строевых команд. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пустое место». Упражнения на развитие координации. Эстафета с ведением мяча. Передача мяча по кругу. Игры с ведением мяча. Броски и ловля малого мяча. Игра «Кто дальше бросит». Высокий старт группой. Ловля и передача малого мяча. Игра «Точный расчёт». Броски по кольцу с близкого расстояния. Игра «Цапля и лягушка». Эстафеты с обручем. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Овладей мячом». Подбрасывание мяча вверх. Игра «Знамя». Ведение мяча по кругу. Игра «Заяц без дома». Упражнения с обручем и флажками. Игра «Лови, не лови». Упражнения с набивными мячами. Игра: «Догони». Броски большого мяча на дальность разными способами. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча в движении. Игра «Лисы и куры». Ведение и передача мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее». Ведение мяча с броском в корзину. Игра «Горячая картошка». Прыжки с продвижением вперёд правым и левым боком. Игра «Пустое место». Передача баскетбольного мяча. Игра «Охотник и сторож». Ловля и передача мяча. Спортивная игра «Пионербол». Ведение мяча стоя на месте. Игра «Пятнашки маршем». Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Удочка». Упражнения на координацию. Соревнования команд «Пионербол». Упражнения на выносливость и быстроту. Игра «Прыжки по полоскам». Ведение мяча в шаге. Игра «Метко в цель». Эстафеты с элементами бега и ведением мяча. Игры «Парашютисты», «Пионербол». Ведение мяча левой рукой. Игра «Мини -баскетбол». Упражнения с мячами. Ловля и передача через сетку. Игра «Пионербол».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (3 часа)

Подтягивание на перекладине из виса. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Наклон вперёд из положения сидя.

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

Содержание курса в 4 классе (68 часов)

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (2 часов)

Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий, подбор одежды. Из истории физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки.

Раздел 2 «Способы физической деятельности» (2 часа) Составление режима дня. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц.

Раздел 3 «Физическое совершенствование» (64 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

Бег с изменением направления. Бег на скорость 30м. Бег на скорость 60м Прыжки в длину с места. Прыжки на точность приземления. Эстафетный бег. Метание на точность в цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пустое место».

Спортивно-оздоровительная деятельность (60 часов)

Гимнастика с основами акробатики (7 часов)

Техника безопасности на уроках. Упражнения в группировке, перекаты. Игра «Вороны и воробьи» Акробатические упражнения. Упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты. Игра «Пустое место» Стойка на лопатках. Кувырок вперёд в упор присев. Упражнения в равновесии. Гимнастическая комбинация. Мост из положения лёжа на спине, переворот в положении лёжа на животе, прыжок с опорой на руки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Игра «Салки». Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (7 часов)

Техника безопасности на уроках. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления. Метание на точность в цель. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Беговые упражнения на развитие выносливости. Челночный бег 3-10м. Чередование ходьбы и бега до 500м. Игра «Третий лишний». Метание малого мяча в вертикальную цель с места на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжковые упражнения. Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Кросс по слабопересечённой местности. Кросс 500 метров Кросс 1000 метров. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Равномерный медленный бег до 5 минут

Подвижные и спортивные игры (33 часа)

Организуемые приёмы и команды. Техника безопасности на уроках . Игра «Космонавты». Прыжки со скакалкой. Игра «Прыжки по полоскам». Перестроение в три шеренги. Игра «Удочка». Строевые действия в колонне. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пустое место». Броски и ловля малого мяча. Игра «Точный расчёт». Ловля и передача малого мяча. Игра «Кто дальше бросит». Броски по кольцу с близкого расстояния. Игра «Цапля и лягушка». Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Овладей мячом». Подача мяча. Приёмы передачи мяча. Игра «Фигуры». Ведение мяча по кругу. Игра «Заяц без дома». Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Воробьи и вороны». Круговая эстафета (расстояние до 20м). Игра «Смена сторон». Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Подвижная цель». Подвижные игры разных

народов. «Весёлые старты». Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Эстафеты: «Мяч ближнему». Совершенствование навыков бега. Игра «Третий лишний». Встречные эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка». Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Волк во рву». Броски большого мяча на дальность разными способами. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча в движении. Игра «Лисы и куры». Ведение и передача мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее». Ведение мяча с броском в корзину. Игра «Горячая картошка». Прыжки с продвижением вперёд правым и левым боком. Игра «Пустое место». Передача баскетбольного мяча. Игра «Охотник и сторож». Развитие координационных движений. Ловля и передача мяча. Спортивная игра «Пионербол». Ведение мяча в движении. Игра «Пятнашки маршем». Подвижные игры на основе футбола. Специальные передвижения без мяча. Соревнования команд «Пионербол». Приём и передача мяча. Упражнения на выносливость и быстроту. Игра «Прыжки по полоскам». Ведение мяча в шаге. Игра «Метко в цель». Эстафеты с элементами бега и ведением мяча. Игра «Параютисты». Подвижные игры на материале волейбола. Ловля и передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (8 часов)

Бег на длинные дистанции: равномерный бег до 12 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 15м. Беговые упражнения. Игра «Точный расчёт». Индивидуальные комплексы по развитию выносливости. Игра «Успей проскочить». Развитие скоростных способностей. Игра «Проворные мотальщики». Упражнения на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы во 2 классе

№ п/п	№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ, компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
		Знания о физической культуре	2ч.		
1.	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра на внимание: «Класс, смирно!».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Применять правила безопасности на уроках физической культуры	1.2,4
2.	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1		1.2,4
		Физкультурно-оздоровительная	2		

		деятельность			
3.	1	Организующие приемы и команды. Игра: «Великаны и гномы».	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.	1,2,4
4.	2	Строевые действия в шеренге.	1		1,2,4
		Легкая атлетика	8		
5.	1	Беговые упражнения.	1	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжках, метания малого мяча. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжков, метание малого мяча	3,4,7
6.	2	Бег с ускорением. Игра: «Охотники и утки».	1		2,6
7.	3	Бег из различных исходных положений. Игра: «Борьба за мяч».	1		2,6
8.	4	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		3,4,7
9.	5	Прыжковые упражнения в длину с разбега. Игра: «Прыгающие воробушки».	1		2,6
10.	6	Прыжковые упражнения в длину способом «согнув ноги».	1		3,4,7
11.	7	Метание малых мячей на дальность.	1		3,4,7
12.	8	Метание малых мячей с места на точность.	1		2,6
		Кроссовая подготовка	7		
13.	1	Беговые упражнения, направленные на развитие выносливости.	1		3,4
14.	2	Совершенствование навыков бега. Игра: «Лови – не лови».	1		2,6
15.	3	Бег на развитие координационных способностей.	1		3,4
16.	4	Бег на развитие скоростных способностей. Игра: «Лисы и куры».	1		2,6
17.	5	Беговые упражнения на выносливость. Игра: «Подвижная цель».	1		3,4
18.	6	Развитие скоростных способностей. Игра: «Зайцы в огороде».	1		3,4
19.	7	Навыки бега. Игра: «Третий лишний».	1		3,4
		Знания о физической культуре	1 ч.		2,6
20.	1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры, зарождении Олимпийских игр	2,6
		Способы физкультурной деятельности	1 ч.		
21.	1	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и	2,6

		формирования правильной осанки.		физкультминуток Оценивать свое состояние после закаливающих процедур	
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	7		
22.	1	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций: кувырок вперед, назад, гимнастический мост, упражнения на низкой перекладине. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	3,4
23.	2	Акробатические упражнения. Перекаты. Игра: «Парашиотисты».	1		3,4
24.	3	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1		1,2,7
25.	4	Акробатические упражнения. Кувырки вперед в упор присев.	1		3,4
26.	5	Акробатические упражнения. Кувырки назад. Игра: «Быстро по местам».	1		1,2,7
27.	6	Акробатические упражнения. Гимнастический мост.	1		3,4
28.	7	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1		3,4
		Способы физической деятельности	1 ч.		
29.	1	Измерения длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями	3,4
		Физическое совершенствование	1 ч		
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1		
30.	1	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра: «Прыгающие воробушки».	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки	3,4
		<i>Подвижные и спортивные игры</i>	10		
31.	1	Волейбол. Подача мяча.	1		1,2,7
32.	2	Волейбол. Приём мяча.	1		1,2,7
33.	3	Волейбол. Передача мяча.	1		3,4,7
34.	4	Волейбол. Передача и приём мяча.	1		3,4,7
35.	5	Игра в волейбол. Игра: «Перелёт птиц».	1		4,5
36.	6	Игры на материале волейбола.	1		3,4,7
37.	7	Подвижные игры на материале волейбола.	1		4,5
38.	8	Игра в волейбол. Игра: «Удочка».	1		3,4,7
39.	9	Подвижные игры разных народов.	1		3,4,7
40.	10	Подвижные игры народов Кубани. Игра: «Сорви початок».	1		3,4,7
		<i>Подвижные и спортивные игры</i>	5		
41.	1	Упражнения в ведении мяча.	1		4,5
42.	2	Ведение мяча. Игра: «Прыжки по полоскам».	1		4,5
43.	3	Броски мяча в корзину.	1		3,4,7
44.	4	Подвижные игры на основе	1		4,5

		баскетбола. Эстафета: «Передал – садись».			
45.	5	Ведение мяча с броском в корзину.	1		3,4,7
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	5		
46.	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций: опорный прыжок, гимнастическая стенка, преодоление препятствий. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	4,5
47.	2	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	1		3,4,7
48.	3	Передвижение по гимнастической стенке.	1		4,5
49.	4	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		3,4,7
50.	5	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания.	1		3,4,7
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6ч		
51.	1	Упражнения в беге. Челночный бег.	1	Совершенствование навыков бега на длинные и короткие дистанции. Соблюдение техники безопасности при выполнении беговых упражнений на короткие и длинные дистанции	4,5
52.	2	Упражнения в беге. Бег «змейкой».	1		3,4,7
53.	3	Упражнения в беге. Бег с препятствиями.	1		4,5
54.	4	Упражнения в беге. Бег с изменением направления.	1		3,4,7
55.	5	Совершенствование навыков бега. Круговая эстафета. Эстафета с обручем по кругу.	1		4,5
56.	6	Совершенствование навыков бега в игре: «Вызов номеров». Эстафета со скакалкой.	1		3,4,7
		<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
57.	1	Бег с ускорением до 15 м. Техника безопасности.	1	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжках, метания малого мяча. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику метания набивного, малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания малого мяча.	3,4,7
58.	2	Метание малого мяча на дальность с места.	1		4,5
59.	3	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Игра: «Сбей мяч».	1		4,5
60.	4	Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги.	1		3,4,7
61.	5	Бег с изменением направления. Бег до 30 м.	1		4,5
62.	6	Челночный бег 3-10 м. Прыжок в длину с места.	1		3,4,7
63.	7	Прыжок с разбега (место отталкивания не обозначено).	1		3,4,7

64.	8	Равномерный бег 500 м. Игра: «У кого меньше мячей».	1		4,5
		<i>Подвижные и спортивные игры</i>	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
65.	1	Подвижные игры на основе футбола. Игра: «Попади в мяч».	1		3,4,7
66.	2	Подвижные игры на основе футбола. Игра: «Кто дальше бросит».	1		3,4,7
67.	3	Игра-салки: «Ноги от земли». Игра-эстафета: «Гонка мячей по кругу».	1		3,4,7
68.	4	Игра-эстафета: «Попади в цель».	1		3,4,7
		ИТОГО	68		

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 3 классе

№ урока	№ под темы	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ- компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
		Знания о физической культуре 2ч			
1.	1	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1,2
2.	2	Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Строевые команды. Челночный бег.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать и выполнять строевые команды. Составлять индивидуальный режим дня.	2,3
		Способы физической деятельности 2ч			
3.	1	Самостоятельные занятия.	1	Моделировать комплексы	1,7

		Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.		упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
4.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений.	1		<u>1,7</u>
		Физкультурно – оздоровительная деятельность - 2ч			
5.	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Совушка»	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и фтзкультминуток. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Описывать технику беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	3,4,7
6.	2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, вполуприсяде. Игра «Охотники и куропатки».	1		3,4,7
		Легкая атлетика 8ч			
7.	1.	Техника безопасности на уроках. Бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	<u>2,6</u>
8.	2.	Бег с изменением направления. Бег на скорость 30 м. Учёт	1		<u>3,7</u>
9.	3.	Прыжки в длину с места. Прыжки на точность приземления. Метание на точность в цель.	1		<u>3,7</u>
10.	4.	Бег на скорость 60 м. Учёт. Эстафетный бег.	1		<u>3,7</u>
11.	5.	Прыжки в длину с разбега. Учёт. Игра «Пустое место»	1		<u>2,7</u>
12.	6.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки со скакалкой.	1		<u>3,7</u>
13.	7.	Броски большого мяча на дальность разными способами. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		<u>3,7</u>
14.	8.	Метание малого мяча с места на дальность. Учёт	1	Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	<u>3,5</u>
		Подвижные игры 7ч			

15.	1	Техника безопасности на уроках. Игра «Космонавты».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,7	
16.	2	Строевые действия в шеренге. Перестроение из шеренги в колонну. Игра «Подвижная цель».	1		3,5	
17.	3	Перестроение в две шеренги. Игра «К своим флажкам».	1		3,4,7	
18.	4	Перестроение в три шеренги. Игра «Удочка».	1		1,7	
19.	5	Выполнение строевых команд. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пустое место».	1		3,5	
20.	6	Упражнения на развитие координации. Эстафета с ведением мяча.	1		2,6	
21.	7	Передача мяча по кругу. Игры с ведением мяча.	1		3,4,7	
		Гимнастика 8 ч				
22.	1	Техника безопасности на уроках. Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Учёт.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	3,4,7	
23.	2	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1		3,4,7	
24.	3	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Учёт.	1		3,4,7	
25.	4	Кувырок вперёд в упор присев. Учёт.	1		3,4,7	
26.	5	Кувырок назад в упор присев. Упражнения в равновесии. Учёт.	1		3,4,7	
27.	6	Гимнастическая комбинация : Мост из положения лёжа на спине, переворот в положении лёжа на животе, прыжок с опорой на руки.	1		2,4	
28.	7	Передвижение по гимнастической стенке.	1		2,7	
29.	8	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Учёт.	1		3,4,7	
		Подвижные игры 9 ч				
30.	1	Броски и ловля малого мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча. Излагать правила и условия проведения	3,4,7
31.	2	Высокий старт группой. Ловля и передача малого мяча. Игра «Точный расчёт».	1	3,7		
32.	3	Броски по кольцу с близкого	1	3,4,7		

		расстояния. Игра «Цапля и лягушка».		подвижных игр. Осваивать двигательные действия , составляющие содержание подвижных игр.	
33.	4	Эстафеты с обручем.	1	Взаимодействовать в парах и в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	3,4,7
34.	5	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Овладей мячом».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач.	2,4
35.	6	Подбрасывание мяча вверх. Игра «Знамя».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения	1,6
36.	7	Ведение мяча по кругу. Игра «Заяц без дома».	1	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	3,7
37.	8	Упражнения с обручем и флажками. Игра «Лови, не лови».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	3,4
38.	9	Упражнения с набивными мячами. Игра: «Догони».	1		3,4,7
		Физкультурно – оздоровительная деятельность 3ч			
39.	1	Формирование осанки. Ходьба на носках с предметами на голове.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	3,4,7
40.	2	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Развивать физические качества.	3,4
41.	3	Комплексные упражнения для укрепления мышечного корсета.	1		<u>3,5</u>
		Подвижные игры 6ч			
42.	1	Броски большого мяча на дальность разными способами. Игра «Мяч ловцу».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами	3,4,7
43.	2	Ведение мяча в движении. Игра «Лисы и куры».	1	соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	3,4,7
44.	3	Ведение и передача мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать технику бросков большого набивного мяча	2,4
45.	4	Ведение мяча с броском в корзину. Игра «Горячая картошка».	1		3,4,7
46.	5	Прыжки с продвижением вперёд правым и левым боком. Игра «Пустое место».	1		1,6
47.	6	Передача баскетбольного мяча. Игра «Охотник и сторож».	1		3,4,7

				Описывать технику бросков большого набивного мяча Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
		Подвижные игры 9 часов			
48.	1	Ловля и передача мяча. Спортивная игра «Пионербол».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	3,4,7
49.	2	Ведение мяча стоя на месте. Игра «Пятнашки маршем».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач.	3,4,7
50.	3	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Удочка».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	2,6
51.	4	Упражнения на координацию. Соревнования команд «Пионербол».	1	Развивать физические качества.	3,4,7
52.	5	Упражнения на выносливость и быстроту. Игра «Прыжки по полоскам».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр.	2,5
53.	6	Ведение мяча в шаге. Игра «Метко в цель».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	3,4,7
54.	7	Эстафеты с элементами бега и ведением мяча. Игры «Парашютисты», «Пионербол».	1		1,4
55.	8	Ведение мяча левой рукой. Игра «Мини -баскетбол».	1		3,4,7
56.	9	Упражнения с мячами. Ловля и передача через сетку. Игра «Пионербол». Учёт.	1		3,4,7
		Кроссовая подготовка 4 ч			
57.	1	Бег на длинные дистанции: равномерный бег до 12 минут.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	3,4,7
58.	2	Бег с преодолением препятствий. Учёт.	1		2,5
59.	3	Бег с чередованием и ходьбой до 150 м.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	3,4,7
60.	4	Бег с ускорением от 10 до 15м. Учёт.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать технику базовых способов передвижения.	2,5
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов			

		к труду и обороне» (ГТО).3 часа			
61.	1	Подтягивание на перекладине из виса.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении силовых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	3,4,7
62.	2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Учёт.	1		2,3
63.	3	Наклон вперёд из положения сидя.	1		3,5
		Кроссовая подготовка 5 ч			
64.	1	Кросс по слабопересечённой местности.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	3,4,7
65.	2	Кросс до 1000м	1		3,4,7
66.	3	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		3,4,7
67.	4	Ориентирование в пространстве	1		3,4,7
68.	5	Равномерный медленный бег до 3 минут	1		3,4,7
		Итого:	68		

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 4 классе

№ урока	№ под тем ы	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основ ные направ ления воспит ательн ой деятел ьности
		Знания о физической культуре 2ч			
1.	1	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий, подбор одежды.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать и	1,2
2.	2	Из истории физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки.	1		2,3

				выполнять строевые команды. Составлять индивидуальный режим дня. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
		Способы физической деятельности 2ч			
3.	1	Составление режима дня. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	1,2
4.	2	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц.	1		2,3
		Физкультурно – оздоровительная деятельность -4 ч			
5.	1	Бег с изменением направления. Бег на скорость 30м. Учёт.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Описывать технику беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	3,4,7
6.	2	Прыжки в длину с места. Прыжки на точность приземления. Учёт.	1		3,5
7.	3	Бег на скорость 60м. Учёт. Эстафетный бег.	1		3,4,7
8.	4	Метание на точность в цель. Прыжки в длину с разбега. Учёт. Игра «Пустое место».	1		3,5
		Подвижные игры 4ч			
9.	1	Организующие приёмы и команды. Техника безопасности на уроках . Игра «Космонавты».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	3,4,7
10.	2	Прыжки со скакалкой. Игра «Прыжки по полоскам».	1		3,4,7
11.	3	Перестроение в три шеренги. Игра «Удочка».	1		1,3,7
12.	4	Строевые действия в колонне. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пустое место».	1		2,5
		Лёгкая атлетика 7 ч			
13.	1	Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная на носках, на пятках, вполуприсяде. Бег с изменением направления.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать	3,7
14.	2	Метание на точность в цель. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Беговые	1		4,6

		упражнения на развитие выносливости.		универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
15.	3	Челночный бег 3-10м. Чередование ходьбы и бега до 500м. Игра «Третий лишний»	1		2,7
16.	4	Метание малого мяча в вертикальную цель с места на дальность.	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2,7
17.	5	Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча с места на дальность. Учёт.	1	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	3,7
18.	6	Прыжковые упражнения. Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги.	1	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	3,7
19.	7	Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги. Учёт.	1	Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча.	4,7
		Гимнастика 7 ч			
20.	1	Техника безопасности на уроках. Упражнения в группировке, перекаты. Игра «Вороны и воробьи»	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	3,4,7
21.	2	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты. Игра «Пустое место»	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	1,4
22.	3	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Учёт.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, прикладной направленности.	3,4,7
23.	4	Кувырок вперёд в упор присев. Упражнения в равновесии. Учёт.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.	2,4
24.	5	Гимнастическая комбинация : Мост из положения лёжа на спине, переворот в положении лёжа на животе, прыжок с опорой на руки.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	2,6
25.	6	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Игра «Салки»	1		3,5
26.	7	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Учёт.	1		2,4,6

				Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
		Подвижные игры 6 ч			
27.	1	Броски и ловля малого мяча. Игра «Точный расчёт».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	3,4,7
28.	2	Ловля и передача малого мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		3,6
29.	3	Броски по кольцу с близкого расстояния. Игра «Цапля и лягушка».	1	Взаимодействовать в парах и в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	3,4,7
30.	4	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Овладей мячом».	1		2,4
31.	5	Подача мяча. Приёмы передачи мяча. Игра «Фигуры».	1		3,4,7
32.	6	Ведение мяча по кругу. Игра «Заяц без дома».	1		
		Подвижные игры, эстафеты 4ч			
33.	1	Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Воробьи и вороны».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Развивать физические качества.	3,4,7
34.	2	Круговая эстафета (расстояние до 20м). Игра «Смена сторон».	1		4,6
35.	3	Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Подвижная цель».	1		3,4,7
36.	4	Подвижные игры разных народов. «Весёлые старты».	1		3,4,7
		Подвижные игры 10ч			
37.	1	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Эстафеты: «Мяч ближнему».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать	3,4,7
38.	2	Совершенствование навыков	1		2,5

		бега. Игра «Третий лишний».		правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать технику бросков большого набивного мяча Описывать технику бросков большого набивного мяча. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
39.	3	Встречные эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».	1		3,5
40.	4	Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Волк во рву».	1		3,4,7
41.	5	Броски большого мяча на дальность разными способами. Игра «Мяч ловцу».	1		2,3
42.	6	Ведение мяча в движении. Игра «Лисы и куры».	1		3,4,7
43.	7	Ведение и передача мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее».	1		2,4
44.	8	Ведение мяча с броском в корзину. Игра «Горячая картошка».	1		2,5,6
45.	9	Прыжки с продвижением вперёд правым и левым боком. Игра «Пустое место».	1		3,4,7
46.	10	Передача баскетбольного мяча. Игра «Охотник и сторож».	1		3,4,7
		Спортивные игры 9 ч			
47.	1	Развитие координационных движений. Ловля и передача мяча. Спортивная игра «Пионербол».	1	3,4,7	
48.	2	Ведение мяча в движении. Игра «Пятнашки маршем».	1	2,4,6	
49.	3	Подвижные игры на основе футбола.	1	3,4,7	
50.	4	Специальные передвижения без мяча. Соревнования команд «Пионербол».	1	3,4,7	
51.	5	Приём и передача мяча. Упражнения на выносливость и быстроту. Игра «Прыжки по полоскам».	1	4,6	
52.	6	Ведение мяча в шаге. Игра «Метко в цель».	1	3,4,7	
53.	7	Эстафеты с элементами бега и ведением мяча. Игра «Парашютисты»	1	4,6	
54.	8	Подвижные игры на материале волейбола.	1	4,6	
55.	9	Ловля и передача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Учёт.	1	3,4,7	

				упражнений.	
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).8 ч			
56.	1	Бег на длинные дистанции: равномерный бег до 12 минут.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать технику базовых способов передвижения. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	3,4,7
57.	2	Бег с преодолением препятствий. Учёт.	1		4,6
58.	3	Бег с ускорением от 10 до 15м. Учёт.	1		3,4,7
59.	4	Беговые упражнения. Игра «Точный расчёт»	1		1,2
60.	5	Индивидуальные комплексы по развитию выносливости. Игра «Успей проскочить».	1		3,4,7
61.	6	Развитие скоростных способностей. Игра «Проворные мотальщики».	1		3,4,7
62.	7	Упражнения на перекладине. Висы, перемахи.	1		3,4,7
63.	8	Подтягивание на низкой перекладине. Учёт.	1		1,3
		Кроссовая подготовка 5 ч			
64.	1	Кросс по слабопересечённой местности.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать умения выполнять универсальные физические	3,4,7
65.	2	Кросс 500 метров.	1		3,4,7
66.	3	Кросс 1000 метров.	1		3,4,7
67.	4	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1		3,4,7
68.	5	Равномерный медленный бег до 5 минут	1		3,4,7

				упражнения. Развивать физические качества. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
		Итого:	68		

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов СОШ №1 МО _____ от ____ августа 20__ года № 1 _____ И.С.Радченко	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Г.И.Бережная __ августа 20__ год
--	--