

Краснодарский край город Армавир

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
МАОУ-СОШ № 25 МО в. Армавир
От 31 августа 2021 года протокол №1
Председатель  О.И. Колодезнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 405 часов

Учителя: Аристова Любовь Александровна, Криворучко Екатерина Александровна, Порошина Зарема Кимовна, Распопова Любовь Александровна, Гузь Наталья Анатольевна, Крепак Екатерина Викторовна, Тимофеева Оксана Сергеевна, Конорезова Анастасия Викторовна.

Программа разработана в соответствии и на основе:

примерной программы «Физическая культура», включенной в содержательный раздел
(указать программу учебного предмета, на основе которой составлена рабочая программа)

примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015г. № 1/5).

В соответствии с ФГОС начального общего образования
(ФГОС начального, основного общего образования/ФКГОС-2004)

УМК «Школа России»; Авторская программа по физической культуре В. И. Лях (Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013.), соотнесённой с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г);

на основании локального акта МАОУ-ООШ № 25 «Положение о рабочих программах учебных предметов обязательной части учебного плана МАОУ-ООШ № 25, реализующего ФГОС второго поколения» от 03.11.2017 г.

1. Планируемые результаты

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и 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;

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

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

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

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
- *Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату;

выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

- *Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
- *Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию

движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на

гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные

хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

1. Содержание программного материала

Таблица примерного тематического распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)							
		класс							
		1		2		3		4	
		Пример программ	Рабочая программа	Пример программ	Рабочая программа	Пример программ	Рабочая программа	Пример программ	Рабочая программа
1.	Базовая часть	78	99	78	102	78	102	78	102
1.1	Подвижные игры	18	30	18	30	18	30	18	30
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	27	18	30	18	30	18	30
1.3	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21	21	21	21
1.4	Лёгкоатлетические упражнения. Подготовка к ГТО	21	21	21	21	21	21	21	21
2.	Вариативная часть	24	-	24	-	24	-	24	-
2.1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	18	В процессе урока	18	В процессе урока	18	В процессе урока	18	В процессе урока
2.2	Подвижные игры	3	-	3	-	3	-	3	-
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	3	-	3	-	3	-	3	-
2.4	Лёгкоатлетические упражнения	3	-	3	-	3	-	3	-
	Итого часов в год:	102	99	102	102	102	102	102	102

В силу географического положения и климатических условий нашего региона отсутствует возможность изучения программного материала по «Лыжной подготовке». За счет этих часов увеличено прохождение материала «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики». Увеличение количества учебных часов по данным разделам способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а

систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья.

При распределении программного материала и содержание его вариативной части учитывалось: традиционное направление выбранное учащимися, материальная база, успешное участие в городских соревнованиях, возможность учащихся совершенствовать своё мастерство в городских ДЮСШ (спортивные игры, легкая атлетика).

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты

кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов

	общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Раздел программы: Стандарт основного общего образования по физической культуре

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины

и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. *Стилизованные (образные) способы передвижения.* Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

Простейшие акробатические упражнения: *стойки*, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты *иперевороты*, кувырки.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Подготовка к испытаниям (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I ступень (6-8 лет)

II ступень (9-10 лет)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

***В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать***

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
 - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
 - правила поведения на занятиях физической культуры;
- уметь**
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

I КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой

ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале раздела: Стандарт основного общего образования по физической культуре

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

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- получит первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Бег на 30 м	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13	6	5	11	5	4
Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	120	115	135	115	110
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	4	3	2	4	3	2
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*

II КЛАСС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале раздела: Стандарт основного общего образования по физической культуре

Подготовка к испытаниям (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Бег на 30 м	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13	6	5	11	5	4
Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	120	115	135	115	110
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	4	3	2	4	3	2

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

III КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». «Быстрый лыжник», «За мной»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале раздела: Стандарт основного общего образования по физической культуре

Подготовка к испытаниям (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 60 м (с)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег на 1 км (мин, с)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	12	9	12	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*

IV КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор

присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «*Веселые задачи*», «*Запрещенное движение*» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «*Подвижная цель*».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела: Стандарт основного общего образования по физической культуре

Подготовка к испытаниям (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на 60 м (с)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег на 1 км (мин, с)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	12	9	12	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

Тематическое планирование

1 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.3.Легкоатлетические упражнения	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	

	Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
	Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	
	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, на дальность	1	
	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания	1	
	Метание малого мяча с места на заданное направление, из положения стоя грудью в направлении метания	1	
	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1	
	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90*; с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	1	
	Прыжки в длину с места.	1	
	Прыжки с высоты до 30 см	1	
	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	1	
	Игры с прыжками с	1	

		использованием скакалки			
		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1		
		Бег с ускорением от 10 до 20 м	1		
		Соревнования (до 60 м.)	1		
		Медленный бег до 3 мин	1		
		Равномерный бег до 3 мин	1		
1.1.Подвижные игры	27	Ловля мяча индивидуально стоя на месте	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать <u>правильность</u> выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; <p>-участвовать в КОЛЛЕКТИВНОМ</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ловля мяча в парах стоя на месте	1		
		Передача мяча индивидуально стоя на месте	1		
		Передача мяча в парах стоя на месте	1		
		Броски мяча индивидуально стоя на месте	1		
		Броски мяча в парах стоя на месте	1		
		Ловля и передача мяча в парах в шаге	1		
		Броски мяча индивидуально в шаге	1		
		Броски мяча в парах в шаге	1		
		Ведение мяча на месте	1		
		Ведение мяча в шаге	1		
		Ведение мяча на месте и в шаге	1		

		«Играй, играй, мяч не теряй»	1	обсуждении акробатических комбинаций.	
		«Мяч водящему»	1		
		«У кого меньше мячей»	1		
		«Школа мяча»	1		
		«Мяч в корзину»	1		
		«Попади в обруч»	1		
		«Мини-баскетбол»	1		
		«Борьба за мяч», «Перестрелка»	1		
		«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1		
		«К своим флажкам»	1		
		«Два мороза»	1		
		«Прыгающие воробушки»	1		
		«Зайцы в огороде»	1		
		«Кто дальше бросит»	1		
		«Точный расчет»	1		
1.2.Гимнастика с элементами акробатики	27	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1		
		Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1		
		Общеразвивающие упражнения с	1		

		гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)		<ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
		Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
		Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые движениями; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
		Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1		
		Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1		
		Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1		

		Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	1		
		Группировка	1		
		Перекаты в группировке, лежа на животе	1		
		Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях	1		
		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1		
		Лазание по гимнастической стенке	1		
		Лазание по канату	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках	1		
		Лазание лежа на животе, подтягиваясь руками по горизонтальной скамейке	1		
		Перелезание через горку матов	1		
		Перелезание через гимнастическую скамейку	1		
		Перелезание через гимнастического коня	1		
		Стойка на носках, на одной ноге (на полу)	1		
		Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической	1		

		скамейке)			
		Ходьба по гимнастической скамейке	1		
		Перешагивание через мячи, повороты на 90*	1		
		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
1.4.Легкоатлетические упражнения. Подготовка к ГТО	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, гражданское воспитание
		Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
		Медленный бег до 3 мин	1	- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i>	
		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
		Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
		Бег от 10 до 20 м	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
		Соревнования (до 60 м)	1	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
		Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия,	1		

		через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см)		<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	
		Прыжки через длинную неподвижную скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	1		
		Прыжки через длинную качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90*; с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	1		
		Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	1		
		Игры с прыжками с использованием скакалки	1		
		Обычный бег, по размеченным участкам дорожки	1		
		Челночный бег 3*5 м.	1		
		Челночный бег 3*10 м.	1		
		Эстафеты с бегом на скорость	1		
		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения	1		

		стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, на дальность			
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1		
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1		
1.1.Подвижные игры	3	«Пятнашки»	1	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«Лисы и куры»	1		
		«Метко в цель»	1		

Тематическое планирование

2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.3.Легкоатлетические упражнения	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -умения принимать и сохранять учебную задачу,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом		направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
		Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i>	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
		Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
		Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания.	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
		Метание малого мяча с места, из положения стоя	1	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
				- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
				- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	

		грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.			
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 метров.	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*; по разметкам.	1		
		Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1		
		Прыжки через длинную вращающуюся скакалку многократные (до 8 прыжков)	1		
		Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	1		
		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1		
		Бег с ускорением от 10 до 20 м	1		
		Соревнования (до 60 м.)	1		
		Медленный бег до 4 мин	1		
		Равномерный бег до 4 мин	1		

1.1.Подвижные игры	27	Ловля мяча в движении	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Передача мяча в движении	1		
		Броски в цель	1		
		Броски в кольцо	1		
		Броски в щит	1		
		Броски в мишень	1		
		Броски в обруч	1		
		Ведение мяча правой рукой в движении по прямой шагом	1		
		Ведение мяча левой рукой в движении по прямой шагом	1		
		Ведение мяча правой рукой в движении по прямой бегом	1		
		Ведение мяча левой рукой в движении по прямой бегом	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом	1		
		«Играй, играй, мяч не теряй»	1		
		«Мяч водящему»	1		
		«У кого меньше мячей»	1		
		«Школа мяча»	1		
«Мяч в корзину»	1				
«Попади в обруч»	1				
«Мини-баскетбол»	1				
«Борьба за мяч», «Перестрелка»	1				

		«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1		
		«К своим флажкам»	1		
		«Два мороза»	1		
		«Прыгающие воробушки»	1		
		«Зайцы в огороде»	1		
		«Кто дальше бросит»	1		
		«Точный расчет»	1		
1.2.Гимнастика с элементами акробатики	30	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1		
		Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1		
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1		
		Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
		Основные положения и движения рук, ног,	1		

		туловища, выполняемые движения; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук			
		Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1		
		Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две	1		
		Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись !»	1		
		III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
		Кувырок в перед	1		
		Стойка на лопатках согнув ноги	1		
		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1		
		Кувырок в сторону	1		
		Упражнения в висе стоя и	1		

		лежа			
		Упражнения в вися положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
		Вис на согнутых руках, подтягивание в вися положении лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в вися положении на канате.	1		
		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне и бревне.	1		
		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1		
		Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см.) .	1		
		Лазание по канату	1		

		Перелезание через гимнастического коня	1		
		Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	1		
		Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне (высота 60см.) на одной и двух ногах	1		
		Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска	1		
		Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	1		
1.4.Легкоатлетические упражнения. Подготовка к ГТО	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, гражданское воспитание
	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1			
	Медленный бег до 4 мин	1			
	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1			

	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
	Бег от 10 до 20 м	1	
	Соревнования (до 60 м)	1	
	Прыжки с высоты до 40 см.	1	
	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов.	1	
	Прыжки через короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. с поворотом на 180*	1	
	Прыжки в длину с места	1	
	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
	Преодоление естественных препятствий	1	
	Обычный бег, по размеченным участкам дорожки	1	
	Челночный бег 3*5 м.	1	
	Челночный бег 3*10 м.	1	
	Эстафеты с бегом на скорость	1	
	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди,	1	

		снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность			
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1		
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1		
1.1.Подвижные игры	3	«Пятнашки»	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«Лисы и куры»	1		
		«Метко в цель»	1		

				- уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование

3 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.3.Легкоатлетические упражнения	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ходьба с перешагиванием через скамейки	1	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i>	
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
		Бег с изменением длины шагов	1	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
		Бег с высоким подниманием бедра	1	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
		Бег приставными шагами правым боком вперед	1		

		Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	1	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 	
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди на дальность.	1		
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди на заданное расстояние.	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах по разметкам	1		
		Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1		
		Прыжки многоразовые (до 10 прыжков)	1		
		Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	1		
		Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до	1		

		60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.			
		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.)	1		
		Бег с ускорением от 20 до 30 м	1		
		Медленный бег до 5 мин	1		
		Равномерный бег до 5 мин	1		
1.1.Подвижные игры	27	Ловля и передача мяча на месте	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ловля мяча в движении в треугольниках	1		
		Передача мяча в движении в треугольниках	1		
		Ловля мяча в движении в квадратах	1		
		Передача мяча в движении в квадратах	1		
		Ловля и передача мяча в движении в кругах	1		
		Передача мяча в движении в кругах	1		
		Ведение мяча с изменением направления	1		
		Броски по воротам с 3-4 м (гандбол)	1		
		Броски в цель в ходьбе	1		
		Броски в цель в медленном беге	1		

		Удары по воротам в футболе	1	акробатических комбинаций.	
		«Гонка мячей по кругу » «Вызови по имени»	1		
		«Овладей мячом » «Подвижная цель »	1		
		«Мяч ловцу» «Охотники и утки»	1		
		«Быстро и точно »	1		
		«Снайперы »	1		
		«Игры сведением мяча »	1		
		«Мини-баскетбол »	1		
		«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1		
		«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1		
		«Пустое место»	1		
		«Белые медведи»	1		
		«Прыжки по полоскам»	1		
		«Волк во рву»	1		
		«Точный расчет»	1		
		«Метко в цель»	1		
1.2.Гимнастика с элементами акробатики	30	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1		
		Общеразвивающие упражнения с обручем,	1		

	флажками			<p>условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1		
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1		
	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1		
	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали,	1		

		противоходом, «змейкой»			
		Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1		
		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
		2-3 кувырка в перед, стойка на лопатках	1		
		Мост из положения лежа на спине	1		
		Комбинация из освоенных элементов	1		
		Упражнения в висе стоя и лежа	1		
		Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
		Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате.	1		
		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1		
		Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке	1		

		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по канату	1		
		Перелезание через гимнастическое бревно.	1		
		Перелезание через коня.	1		
		Перелезание через гимнастического коня	1		
		Ходьба приставными шагами	1		
		Ходьба по бревну (высота до 1 м)	1		
		Повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами	1		
		Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	1		
1.4.Легкоатлетические упражнения. Подготовка к ГТО	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, гражданское воспитание
		Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным	1		

		подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.		направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать <u>правильность</u> выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
		Медленный бег до 5 мин	1		
		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1		
		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1		
		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.)	1		
		Соревнования (до 60 м)	1		
		Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	1		
		Прыжки с высоты до 60 см.	1		
		Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
		Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета	1		
		Тройной прыжок с места	1		
		Пятерной прыжок с места	1		
		Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1		
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом	1		
		Бег с изменением частоты	1		

		шагов			
		Бег приставными шагами левым боком вперед	1		
		Бег с захлестыванием голени назад	1		
		Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на заданное расстояние.	1		
		Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 метров.	1		
		Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 метров.	1		
1.1.Подвижные игры	3	«Пятнашки», «Космонавты»	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать <u>правильность</u> выполнения двигательных действий. 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«Удочка»	1		
		«Кто дальше бросит»	1		

				<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование

4-й класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.3.Легкоатлетические упражнения	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ходьба с перешагиванием через скамейки	1		
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1		
		Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1		
		Бег с изменением длины шагов	1		

		Бег с высоким подниманием бедра	1	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	
		Бег приставными шагами правым боком вперед	1		
		Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	1		
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди на дальность.	1		
		Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди на заданное расстояние.	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*	1		
		Прыжки на одной и на двух ногах по разметкам	1		
		Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1		
		Прыжки многоразовые (до 10 прыжков)	1		
		Эстафеты с прыжками на	1		

		одной ногое (до 10 прыжков)			
		Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	1		
		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.)	1		
		Бег с ускорением от 20 до 30 м	1		
		Медленный бег до 5 мин	1		
		Равномерный бег до 5 мин	1		
1.1.Подвижные игры	27	Ловля и передача мяча на месте	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ловля мяча в движении в треугольниках	1		
		Передача мяча в движении в треугольниках	1		
		Ловля мяча в движении в квадратах	1		
		Передача мяча в движении в квадратах	1		
		Ловля и передача мяча в движении в кругах	1		
		Передача мяча в движении в кругах	1		
		Ведение мяча с изменением направления	1		
		Броски по воротам с 3-4 м (гандбол)	1		

		Броски в цель в ходьбе	1	комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
		Броски в цель в медленном беге	1		
		Удары по воротам в футболе	1		
		«Гонка мячей по кругу » «Вызови по имени»	1		
		«Овладей мячом » «Подвижная цель »	1		
		«Мяч ловцу» «Охотники и утки»	1		
		«Быстро и точно »	1		
		«Снайперы »	1		
		«Игры сведением мяча »	1		
		«Мини-баскетбол »	1		
		«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1		
		«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1		
		«Пустое место»	1		
		«Белые медведи»	1		
		«Прыжки по полоскам»	1		
		«Волк во рву»	1		
		«Точный расчет»	1		
		«Метко в цель»	1		
1.3.Гимнастика с элементами акробатики	30	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с большими	1		

		мячами		<p>двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать <u>правильность</u> выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
		Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1		
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1		
		Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
		Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые движениями; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1		
		Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1		
		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1		

		Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1		
		Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1		
		Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
		2-3 кувырка в перед, стойка на лопатках	1		
		Мост из положения лежа на спине	1		
		Комбинация из освоенных элементов	1		
		Упражнения в висе стоя и лежа	1		
		Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
		Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате.	1		
		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1		
		Комбинации из освоенных	1		

		элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке			
		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
		Лазание по канату	1		
		Перелезание через гимнастическое бревно.	1		
		Перелезание через коня.	1		
		Перелезание через гимнастического коня	1		
		Ходьба приставными шагами	1		
		Ходьба по бревну (высота до 1 м)	1		
		Повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами	1		
		Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	1		
1.4.Легкоатлетические упражнения. Подготовка к ГТО	21	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба в различном темпе	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		под звуковые сигналы		<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i></p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	гражданское воспитание
		Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1		
		Медленный бег до 5 мин	1		
		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1		
		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1		
		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.)	1		
		Соревнования (до 60 м)	1		
		Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	1		
		Прыжки с высоты до 60 см.	1		
		Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
		Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета	1		
		Тройной прыжок с места	1		
		Пятерной прыжок с места	1		
		Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1		
		Обычный бег, с изменением направления движения по	1		

		указанию учителя, длинным шагом			
		Бег с изменением частоты шагов	1		
		Бег приставными шагами левым боком вперед	1		
		Бег с захлестыванием голени назад	1		
		Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на заданное расстояние.	1		
		Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 метров.	1		
		Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 метров.	1		
1.1.Подвижные игры	3	«Пятнашки», «Космонавты»	1	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; 	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«Удочка»	1		
		«Кто дальше бросит»	1		

				<ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов
МАОУ- СОШ № 25

30.08.2021 года № 1

Крепак Крепак Е.В.
(подпись руководителя МО)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Хачатурьян Хачатурьян Е.А.
(подпись)

31.08.2021 года