

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Ю.А. Гагарина  
муниципального образования Успенский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.В. Черкесова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

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

Количество часов 374 час

Учителя Чернышова С.М., Масалитин А.Н., Чернышов А.С., Животова О.Г.

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред.

Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576)

- ООП НОО МАОУСОШ № 2 имени Ю.А. Гагарина муниципального образования Успенский район

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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**

**Патриотическое воспитание** - ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское и нравственное воспитание** - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

**Ценности научного познания** - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

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

**Экологическое воспитание** - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты на уровне начального общего образования

**1 класс** В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**2 класс** В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

2 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие 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. (см. табл.).

**3 класс** В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- 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 (см. табл.).

**4 класс** В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

4 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности на ниже приведенных результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5               | 7,0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                      | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук, в висе лежа, количество раз       | 5                 | 4       |
| Выносливость           | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |         |
| Координация            | Челночный бег 3 × 10 м/с                        | 11,0              | 11,5    |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень         |                  |                  |                 |                  |                  |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|
|       |                        |                               |         | Низкий оценка 3 | Средний оценка 4 | Высокий оценка 5 | Низкий оценка 3 | Средний оценка 4 | Высокий оценка 5 |
|       |                        |                               |         | Для мальчиков   |                  |                  | Для девочек     |                  |                  |
| 1     | Скорость               | Бег 30м                       | 7       | 7,5             | 7,3              | 5,6              | 7,6             | 7,5-6,4          | 5,8              |
|       |                        |                               | 8       | 7,1             | 7,0-6,0          | 5,4              | 7,3             | 7,2-6,2          | 5,6              |
|       |                        |                               | 9       | 6,8             | 6,7-5,7          | 5,1              | 7,0             | 6,9-6,0          | 5,3              |
|       |                        |                               | 10      | 6,6             | 6,5-5,6          | 5,1              | 6,6             | 6,5-5,6          | 5,2              |
| 2     | Координация            | Челночный бег 3x10м           | 7       | 11,2            | 10,8-10,3        | 9,9              | 11,7            | 11,3-10,6        | 10,2             |
|       |                        |                               | 8       | 10,4            | 10,0-9,5         | 9,1              | 11,2            | 10,7-10,1        | 9,7              |
|       |                        |                               | 9       | 10,2            | 9,9-9,3          | 8,8              | 10,8            | 10,3-9,7         | 9,3              |
|       |                        |                               | 10      | 9,9             | 9,5-9,0          | 8,6              | 10,4            | 10,0-9,5         | 9,1              |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места        | 7       | 100             | 115-135          | 155              | 85              | 110-130          | 150              |
|       |                        |                               | 8       | 110             | 125-145          | 165              | 90              | 125-140          | 155              |
|       |                        |                               | 9       | 120             | 130-150          | 175              | 110             | 135-150          | 160              |
|       |                        |                               | 10      | 130             | 140-160          | 185              | 120             | 140-155          | 170              |

|   |              |   |    |     |          |      |     |         |      |
|---|--------------|---|----|-----|----------|------|-----|---------|------|
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег  | 7  | 700 | 750-900  | 1100 | 500 | 600-800 | 900  |
|   |              |   | 8  | 750 | 800-950  | 1150 | 550 | 650-850 | 950  |
|   |              |   | 9  | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|   |              |   | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость     | Наклон вперед из положения сидя   | 7  | 1   | 3-5      | 9    | 2   | 6-9     | 12,5 |
|   |              |   | 8  | 1   | 3-5      | 7,5  | 2   | 5-8     | 11,5 |
|   |              |   | 9  | 1   | 3-5      | 7,5  | 2   | 6-9     | 13,0 |
|   |              |   | 10 | 2   | 4-6      | 8,5  | 3   | 7-10    | 14,0 |
| 6 | Сила         | Подтягивание из виса (мальчики),<br>Подтягивание из виса лежа (девочки) | 7  | 1   | 2-3      | 4    | 2   | 4-8     | 12   |
|   |              |   | 8  | 1   | 2-3      | 4    | 3   | 6-10    | 14   |
|   |              |   | 9  | 1   | 3-4      | 5    | 3   | 7-11    | 16   |
|   |              |   | 10 | 1   | 3-4      | 5    | 4   | 8-13    | 18   |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1-4 класс

#### **Знания о физической культуре – (теоретическая часть в процессе урока)**

Физическая культура. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Как и когда возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры.

Что такое физическая культура.

**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**

#### Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

#### Спортивно - оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения, медленный бег, продолжительный бег.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Гандбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча; подвижные игры на материале гандбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».**

### **1 класс (99 часов)**

**Теоретическая часть (в процессе урока).** Как и когда возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура. Личная гигиена.

#### **Гимнастика с основами акробатики - 17 часов**

Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Игра «Перестрелка».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Построение в колон по одному. Игра: «Пройти бесшумно»

ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке лёжа на спине. Игра.

ОРУ. Построение в круг. Группировка. Игра «Перестрелка».

**Как и когда возникли физическая культура и спорт.** ОРУ. Овладение навыками построения. Группировка. Игра: «Космонавты».

Перестроение по звеньям. ОРУ Стойка на носках, на скамейке. Игра «Змейка».

Перестроение по заранее установленным местам. ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Змейка».

Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ Стойка на носках на одной ноге. Игра «Не ошибись!».

Освоение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».  
ОРУ Перешагивание через мячи. Игра «Западня».  
ОРУ. Ходьба по скамейке. Игра «Западня»  
ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».  
ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Перестрелка».  
ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке. Игра «Фигуры».  
ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор».  
ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке стоя на коленях. Игра «Три движения».  
Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ. Игра «Снайпер».

### **Легкая атлетика – 21 час**

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. П/и «Два мороза».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ходьба на носках. Обычный бег. П/и «Вызов номера».  
Ходьба на пятках. Бег с ускорением 30 м. П/и «Гуси-лебеди».

**Что такое физическая культура.** Ходьба. Обычный бег. Бег 60 м. П/и «Гуси-лебеди».

ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера».  
ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте. П/и «Зайцы в огороде».

ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»

ОРУ. Обучение метания малого мяча. П/и «К своим флажкам»

ОРУ. Метание малого мяча в цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».

Сочетание видов ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.

Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления. ОРУ. П/и «Воробьи, вороны».

ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.

ОРУ. Бег из разных положений. Бег 60 м. П/и «День и ночь».

Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты

ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты

ОРУ. Освоение метания малого мяча. Игра.

ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Снайпер».

ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафеты.

ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Снайпер».

ОРУ. Метание малого мяча по сигналу. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер».

### **Кроссовая подготовка – 21 час**

Инструктаж по ТБ. Бег до 2 мин., чередуя с ходьбой П/и «День, ночь».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 2 мин. П/и.

Равномерный бег до 3 мин. чередуя с ходьбой Упр. на гибкость. Игра: «Белые медведи».

Бег 3 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.

Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны».

Бег 4 мин. Упр. на гибкость. Игра: Белые медведи.

Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на гибкость. Игра «Волк и зайцы».

Бег 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.

Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Перестрелка».

Бег 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».

Контрольный урок. Бег 6 мин. Упр. на вост. дыхания. Игра «Воробьи и вороны».

ОРУ. Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой П/и.

Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 4 мин. П/и.

ОРУ. Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Октябрюта».

ОРУ. Бег 5 мин. упр. На гибкость. Игра.

ОРУ. Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Снайпер».

ОРУ. Бег 6 мин. Игра.

ОРУ. Бег до 7 мин. чередуя с ходьбой. Игра

ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».

Равномерный бег. ОРУ. упр. на пресс Игра.

ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 40**

*Подвижные игры.*

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.

**Личная гигиена.** ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты.

ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты.

ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Класс смирно!». Эстафеты.

ОРУ. Игра: «Метко в цель». Эстафеты.

*С элементами футбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. П/и «Пятнашки».

Удар по неподвижному мячу. П/и «К своим флажкам».

Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».

Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».

Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Пятнашки».

*С элементами баскетбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча».

Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Ведение мяча правой рукой. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча левой рукой. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. П/и «Пятнашки».

Броски мяча двумя руками от груди. П/и «Метко в цель».

*С элементами волейбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей».

Подбрасывание мяча. П/и «У кого меньше мячей».

Подбрасывание и ловля мяча. Игра.

Подбрасывание мяча в сетку. Игра.

Ловля мяча после отскока. Игра «Снайпер».

Передача мяча в парах. Игра «Снайпер».

*С элементами гандбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».

Ведение мяча. П/и «Пятнашки».

Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча с места в цель с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».

Броски мяча в цель с 3-4 метров, в движении. П/и «метко в цель».

*Подвижные игры.*

ОРУ. Эстафеты. Игра через кочки и пенечки.

ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».

ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк во рву».

ОРУ. Игра «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч капитану».

ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».

ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Игра Зайцы в огороде Эстафеты.

ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры».

ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Эстафеты.

## **2 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть (в процессе урока).** Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Закаливание. Органы чувств. Спортивная одежда и обувь.

## **Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Построение в колонну. Игра снайпер.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, группировка. Игра: Пройти бесшумно.

ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, группировка. Игра: «Перестрелка».

Построение в шеренгу. ОРУ с обручем. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра.

ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Игра «Снайпер».

ОРУ. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Змейка».

ОРУ. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».

ОРУ. Размыкание и смыкание. Стойка на носках на одной ноге Игра «Не ошибись!».

Строевые приемы на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».

**Твой организм.** Перешагивание через мячи. ОРУ. П/и «Западня».

ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Западня».

ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».  
ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Перестрелка».  
ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».  
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Три движения».  
ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Перестрелка».  
ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Снайпер».

### **Легкая атлетика - 21 час**

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. медленный бег. П/и «Лисы и куры».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Вызов номера».  
**Закаливание.** Бег с изменением направления. П/и «Гуси-лебеди».  
ОРУ. Бег 30 м. П/и «Гуси-лебеди».  
Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия. П/и «перестрелка».  
ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. П/и «Зайцы в огороде».  
ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»  
ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с 2-3 м. П/и «К своим флажкам».  
ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».  
Сочетание ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.  
Бег с изменением направления. П/и «Воробьи вороны».  
ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.  
ОРУ. Бег из различных положений. Бег 60 м. П/и: «День и ночь».  
ОРУ. Прыжок двумя ногами с места. Эстафеты.  
ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты.  
ОРУ. Освоение метания малого мяча на. Игра «Лапта».  
ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».  
ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».  
ОРУ. Старты из различных исходных положений. Игра «Снайпер».  
ОРУ. Старты по сигналу. Игра «Перестрелка».  
ОРУ. Бег с высокого старта 20-30 м. Игра «Лапта».

### **Кроссовая подготовка – 21 час**

Инструктаж по ТБ. ОРУ, СБУ. Бег до 3 мин. П/и «День, ночь».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 3 мин. П/и.  
Бег до 4 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».  
**Органы чувств.** СБУ. Бег 4 мин. Упр. на восстановление. Игра.  
СБУ. Бег до 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны».  
Бег 5 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».  
Бег до 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».  
Бег 6 мин. Упр. на восстановление. Игра.  
Бег до 7 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».  
Бег 7 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».  
Контрольный урок. Бег 7 мин. ОРУ, Игра «Воробьи и вороны».  
ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.  
ОРУ. Равномерный бег 3 мин. П/и.  
ОРУ. Равномерный бег 4 мин. П/и «Октябрята».  
ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Игра.  
ОРУ. Равномерный бег 5 мин. П/и «Снайпер».  
ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Игра.  
ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Игра.  
ОРУ. Равномерный бег 7 мин. П/и «Снайпер».  
ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Игра.  
Контрольный урок. ОРУ. Бег 8 мин. П/и «Снайпер».  
**Подвижные и спортивные игры – 42 часа**  
Инструктаж по ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игра.  
Эстафеты. Игра «Класс, смирно!».  
ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим флажкам».  
ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи».  
ОРУ. Эстафеты. Игры «Метко в цель», «Класс смирно!».  
ОРУ. Эстафеты. Игра «Метко в цель».  
*Упражнения с элементами футбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры футбол. П/и «Пятнашки».

Удар по мячу в движении. П/и «К своим флажкам».

Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».

Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Пятнашки».

*Упражнения с элементами баскетбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча».

Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Ведение мяча правой рукой на месте. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча левой рукой на месте. П/и «мяч водящему».

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении. П/и «Пятнашки».

Броски мяча в корзину. П/и «Метко в цель».

Закрепление изученных элементов. Эстафеты с мячами.

*Упражнения с элементами волейбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры волейбол. П/и «У кого меньше мячей».

Удары мяча об пол. П/и «У кого меньше мячей».

**Спортивная одежда и обувь.** Подбрасывание и ловля мяча. Игра пионербол.

Подача мяча. Игра пионербол.

Передача мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.

Передача мяча двумя руками снизу. Игра пионербол.

Закрепление изученных элементов. Игра пионербол.

*Упражнения с элементами гандбола*

Инструктаж по Т.Б. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит».

Ведение мяча. П/и «Пятнашки».

Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча с места по воротам с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».

Броски мяча по воротам с 3-4 метров, в движении шагом. П/и «метко в цель».

*Подвижные игры*

ОРУ. Эстафеты. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

ОРУ. Эстафеты. Игры через кочки и пенечки, «Кто дальше бросит».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Волк во ров», «Посадка картошки».

ОРУ. Игры «Волк во ров», «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Мяч капитану».

ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.

ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Перестрелка».

ОРУ. Игра Зайцы в огороде. Эстафеты.

ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

ОРУ в движении. Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».

ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет

### **3 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть (в процессе урока).** Вода и питьевой режим. Органы дыхания. Органы пищеварения.

Пища и питательные вещества. Современные Олимпийские игры.

### **Гимнастика с основами акробатики – 17 часов.**

Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 1 – 2 кувырка вперёд. Игра.

ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.

**Вода и питьевой режим.** ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.

ОРУ. Мост, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.

ОРУ. Мост со страховкой и самостоятельно. Игра «Снайпер».

Строевые упражнения. ОРУ. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Перестрелка».

Строевые упр. Упр. на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.

Строевые упр. ОРУ, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Снайпер».

Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.

Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.

ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».

ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».

ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Снайпер».  
Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.  
Повороты на одной ноге и переход в упор стоя на одном колене. Игра «Перестрелка».

### **Лёгкая атлетика - 17 часов.**

Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20-30 м. Встречная эстафета. Игра «Лапта».  
СБУ. Бег на скорость (20 м.) Встречная эстафета. Игра «Лапта».  
СБУ. Бег на скорость (30 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».  
СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».

**Органы дыхания.** СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».  
Метание малого мяча на дальность. Игра «Займи пустое место».  
Метание малого мяча в цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Лапта».  
Метание малого мяча на дальность и на точность. Игра «Лапта».  
СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».  
СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».  
СБУ. Челночный бег 3х10м. Игра «Лапта».  
СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».  
СБУ. Старты из различных исходных положений. Игра: «Лапта».  
СБУ. Бег с низкого старта (20-30 м). Игра: «Лапта».  
СБУ. Старты по сигналу (30-40 м). Игра: «Лапта».  
СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

### **Кроссовая подготовка - 19 часов.**

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 4 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».  
Бег 4 мин. ОРУ. Игра «Лапта».  
Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».  
Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».  
Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. ОРУ. Игра «Лапта».  
Бег 6 мин. Упр. На пресс. Игра «Лапта».  
Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 7 мин. Упр. На пресс. Игра «Снайпер».

Бег до 8 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Перестрелка».

Бег 8 мин. Упр. на гибкость. Игра «Лапта».

Контрольный урок. Бег 8 мин. ОРУ. Игра: «Снайпер».

Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».

Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».

**Органы пищеварения.** Бег 6 мин. ОРУ. Игра «Лапта».

Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Снайпер».

Бег 7 мин. упр. на пресс. Игра «Снайпер».

Бег до 8 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».

Контрольный урок. Бег 1000м Игра: «Лапта».

**Подвижные и спортивные игры - 49 часов.**

*С элементами гандбола*

**Пища и питательные вещества.** Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой. Игра «Вызов по номерам».

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Салки с мячом».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».

Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».

Броски по воротам с 2-3 м. в ходьбе. Игры метко в цель, мини гандбол.

Броски по воротам с 2-3 м. в медленном беге. Игра мини гандбол.

*С элементами баскетбола*

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с разворотом и сменой руки на месте. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в мини баскетбол.  
Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в парах в движении. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».

Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча в корзину с места справа. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.

Броски мяча в корзину после ведения по центру. Игра в мини баскетбол.

*Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных игр.*

**Современные Олимпийские игры.** ОРУ. Эстафеты. Игра «Ловля парами».

ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк и зайцы».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».

ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи», «Перестрелка».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»

*С элементами волейбола*

Инструктаж по Т.Б. Обучение приёму и передаче мяча. Игра волейбол.

Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.

Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.

Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

*С элементами футбола*

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайпер».

Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».

Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».

Передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».

Удары по воротам правой ногой. Игры: «Быстро и точно», мини футбол.

Удары по воротам левой ногой. Игры: «Снайперы», мини футбол.

#### **4 класс (68 часов)**

**Теоретическая часть (в процессе урока).** Сердце и кровеносные сосуды. Мозг и нервная система.

Тренировка ума и характера. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

**Гимнастика с основами акробатики - 10 часов.**

Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 2 – 3 кувырка вперёд. Игра.

ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.

**Сердце и кровеносные сосуды.** ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.

ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайпер».

Строевые приёмы. ОРУ, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты.

Строевые приёмы. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.

ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».

ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок. Игра «Снайпер».

Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.

**Лёгкая атлетика - 12 часов.**

Инструктаж по Т.Б.СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20 м. Встречная эстафета. Игра.

**Мозг и нервная система.** СБУ. Бег на скорость (30 м.) Встречная эстафета. Игра .

СБУ. Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Игра.

СБУ. Прыжок в длину с места. Игра.

СБУ. Тройной прыжок с места. Игра.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Третий лишний».

Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра.

СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра.

СБУ. Челночный бег 3х10м. Игра.

СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра.

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра.

### **Кроссовая подготовка - 12 часов**

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 мин., чередую с ходьбой. Игра.

Инструктаж по Т.Б. Бег 5 мин., упр. Упр. На гибкость. Игра.

**Тренировка ума и характера.** Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра.

Бег 6 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Лапта».

Бег 7 мин. Упр. на гибкость. Игра «Лапта».

Бег 8 мин. Упр. на пресс Игра «Снайпер».

Бег 9 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».

**Первая помощь при травмах.** Равномерный бег до 10 мин. Игра «Лапта».

Переменный бег. Игра «Лапта».

Повторный бег. мин. Игра «Лапта».

Бег по отрезкам. Игра «Снайпер».

Бег по пересеченной местности. Игра «Перестрелка».

Контрольный урок: 6-и минутный бег. Игра: «Лапта».

### **Подвижные и спортивные игры - 34 часа.**

*С элементами гандбола*

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».

Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Игра «Салки с мячом».

Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».

Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе. Игра «Метко в цель», мини гандбол.

Броски по воротам с 3-4 м. в движении. Игра мини гандбол.

### *С элементами баскетбола*

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».

**Самоконтроль.** Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Салки с мячом».

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».

Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. П/и «Мяч капитану».

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».

Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».

Броски мяча в корзину с места справа, слева и по центру. Игра в мини баскетбол.

### *Подвижные игры*

Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Эстафеты. Игра «Ловля парами».

**Органы дыхания.** ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк и зайцы».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».

ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи», «Перестрелка».

ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

### *С элементами волейбола*

Инструктаж по Т.Б. Обучение приёму и передаче мяча. Игра волейбол.

Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.

Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.

Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.

### *С элементами футбола*

Инструктаж Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайпер».

Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».

Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».

Передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».

Удары по воротам правой ногой. Игры: «Быстро и точно», мини футбол.

Удары по воротам левой ногой. Игры: «Снайперы», мини футбол.

| 1 класс (99 часов) |  |                        |   |                        |  |   |
|--------------------|--|------------------------|---|------------------------|--|---|
| №<br>п/п           | Раздел                                       | Кол-во<br>часов        | Тема урока  | Кол-во<br>часов        | Характеристика УУД   | Основные<br>направления<br>воспитательной<br>деятельности   |
| 1                  | Основы<br>знаний о<br>физической<br>культуре | В<br>процессе<br>урока | <p><b>Теоретическая часть урока.</b></p> <p><b>Что такое физическая культура.</b></p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение зака-ливающих процедур, использование естественных сил природы.</p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци-</p> | В<br>процессе<br>урока | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп-ление здоровья и развитие человека.)</p> | <p><i><b>Ценности научного познания</b></i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития</p> |

|   |                       |    |   |   |   |  |
|---|-----------------------|----|---|---|---|--|
|   |                       |    | <p>ализации в обществе</p> <p><b>Как и когда возникли физическая культура и спорт</b></p> <p><b>Личная гигиена.</b><br/>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> |   | <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников.</p> | <p>и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p> |
| 2 | Гимнастика с основами | 17 | Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Игра «Перестрелка».   | 1 | Осваивают комплексы упражнений утренней   | <b>Физическая культура формирование</b>  |

|  |                   |  |  |   |  |  |
|--|-------------------|--|--|---|--|--|
|  | <b>акробатики</b> |  |  |   | зарядки и лечебной физкультуры. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. | <b>культуры здоровья</b> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
|  |                   |  | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Построение в колон по одному. Игра: «Пройти бесшумно»                  | 1 |  |  |
|  |                   |  | ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке лёжа на спине. Игра.                                     | 1 |  |  |
|  |                   |  | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Игра «Перестрелка».   | 1 |  |  |
|  |                   |  | <b>Что такое физическая культура.</b> ОРУ. Овладение навыками построения. Группировка. Игра: «Космонавты». | 1 |  |  |
|  |                   |  | Перестроение по звеньям. ОРУ Стойка на носках, на скамейке. Игра «Змейка».                                 | 1 |  |  |
|  |                   |  | Перестроение по заранее установленным местам. ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Змейка».                       | 1 |  |  |
|  |                   |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ Стойка на носках на одной ноге. Игра «Не ошибись!».            | 1 |  |  |
|  |                   |  | Освоение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер».                                 | 1 |  |  |

|          |                        |           |  |   |  |   |
|----------|------------------------|-----------|--|---|--|---|
|          |                        |           | ОРУ Перешагивание через мячи. Игра «Западня».  | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ. Ходьба по скамейке. Игра «Западня»  | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».                      | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Перестрелка».                            | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке. Игра «Фигуры».                              | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор».                        | 1 |  |   |
|          |                        |           | ОРУ в движении. Лазание по гимн. скамейке стоя на коленях. Игра «Три движения».        | 1 |  |   |
|          |                        |           | Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ. Игра «Снайпер».                   | 1 |  |   |
| <b>3</b> | <b>Легкая атлетика</b> | <b>21</b> | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. П/и «Два мороза».                      | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, |
|          |                        |           | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ходьба на носках. Обычный бег. П/и «Вызов номера». | 1 |  |   |
|          |                        |           | Ходьба на пятках. Бег с ускорением 30 м. П/и «Гуси-                                    | 1 |  |   |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | лебеди».   |   | <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых</p> | <p>готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных</p> |
|  |  |  | <b>Как и когда возникли физическая культура и спорт.</b> Ходьба. Обычный бег. Бег 60 м. П/и «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера».   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте. П/и «Зайцы в огороде».   | 1 |  |  |
|  |  |  | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»                         | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Обучение метания малого мяча. П/и «К своим флажкам»   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч».  | 1 |  |  |
|  |  |  | Сочетание видов ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления. ОРУ. П/и «Воробьи  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Бег из разных положений. Бег 60 м. П/и «День и ночь».   | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты  | 1 | упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Взаимодействуют со сверстниками и | заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты  | 1 |   |   |
|  |  |  | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение метания малого мяча. Игра. | 1 |   |   |
|  |  |  | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Освоение метания малого мяча. Игра. | 1 |   |   |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Снайпер».              | 1 |   |   |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафеты.   | 1 |   |   |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Снайпер».             | 1 |   |   |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер».                       | 1 |   |   |

|   |                      |    |   |   |   |  |
|---|----------------------|----|---|---|---|--|
|   |                      |    |   |   | родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. |  |
| 4 | Кроссовая подготовка | 21 | Инструктаж по ТБ. Бег до 2 мин., чередуя с ходьбой П/и «День, ночь».                    | 1 | Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение.                                      | <b>Экологическое воспитание</b> - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью |
|   |                      |    | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 2 мин. П/и.                                | 1 |   |  |
|   |                      |    | Равномерный бег до 3 мин. чередуя с ходьбой Упр. на гибкость. Игра: «Белые медведи».    | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 3 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны». | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 4 мин. Упр. на гибкость. Игра: Белые медведи.                                       | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на гибкость. Игра «Волк и зайцы».                 | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. Упр. на восстановление дыхания.                        | 1 |   |  |

|          |   |           |  |   |   |   |
|----------|---|-----------|--|---|---|---|
|          |   |           | Игра «Перестрелка».  |   |   | и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. |
|          |   |           | Бег 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».                                 | 1 |   |   |
|          |   |           | Контрольный урок. Бег 6 мин. Упр. на вост. дыхания. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег до 4 мин. чередуя с ходьбой П/и.                                    | 1 |   |   |
|          |   |           | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 4 мин. П/и.                                      | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег до 5 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Октябрята».                       | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег 5 мин. упр. На гибкость. Игра.                                      | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег до 6 мин. чередуя с ходьбой. П/и «Снайпер».                         | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег 6 мин. Игра.  | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег до 7 мин. чередуя с ходьбой. Игра                                   | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».   | 1 |   |   |
|          |   |           | Равномерный бег. ОРУ. упр. на пресс Игра.                                    | 1 |   |   |
|          |   |           | ОРУ. Бег 7 мин. П/и «Снайпер».   | 1 |   |   |
| <b>5</b> | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> | <b>40</b> | <i>Подвижные игры</i><br>Инструктаж по ТБ. п/и. ОРУ. Игра.                   | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах                                   |
|          |   |           | Подготовка к тестированию  | 1 |   |   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  | ВФСК ГТО. ОРУ. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.   |   | <p>процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> | <p>межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и</p> |
|  |  | <b>Личная гигиена.</b> ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты.  | 1 |  |   |
|  |  | ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты.   | 1 |  |   |
|  |  | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Класс смирно!». Эстафеты.   | 1 |  |   |
|  |  | ОРУ. Игра: «Метко в цель». Эстафеты.  | 1 |  |   |
|  |  | <i>Упражнения с элементами футбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. П/и «Пятнашки».       | 1 |  |   |
|  |  | Удар по неподвижному мячу. П/и «К своим флажкам».   | 1 |  |   |
|  |  | Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».  | 1 |  |   |
|  |  | Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».  | 1 |  |   |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Пятнашки».   | 1 |  |   |
|  |  | <i>Упражнения с элементами баскетбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча». | 1 |  |   |
|  |  | Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».  | 1 |  |   |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Ведение мяча правой рукой. П/и «мяч водящему».   | 1 |  | моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | Ведение мяча левой рукой. П/и «мяч водящему».  | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. П/и «Пятнашки».   | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча двумя руками от груди. П/и «Метко в цель».   | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>Упражнения с элементами волейбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. П/и «У кого меньше мячей».                    | 1 |  |  |
|  |  |  | Подбрасывание мяча. П/и «У кого меньше мячей».   | 1 |  |  |
|  |  |  | Подбрасывание и ловля мяча. Игра.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Подбрасывание мяча в сетку. Игра.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Ловля мяча после отскока. Игра «Снайпер».  | 1 |  |  |
|  |  |  | Передача мяча в парах. Игра «Снайпер».   | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>Упражнения с элементами гандбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила игры гандбол. П/и «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча. П/и «Пятнашки».  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Передачи мяча в парах. П/и «Гонка мячей по кругу».                   | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча с места в цель с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».       | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча с места в цель с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».       | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>Подвижные игры.</i><br>ОРУ. Эстафеты. Игра через кочки и пенечки. | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».                             | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк во рву».                                   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игра «Снайпер».<br>Эстафеты.                                    | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч капитану».                                  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.                           | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».                        | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка».                                   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игра Зайцы в огороде<br>Эстафеты.                               | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.                           | 1 |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Игра «Лисы и куры».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ в движении. Игра «Лисы и   | 1 |  |  |

|  |  |  |                 |  |  |
|--|--|--|-----------------|--|--|
|  |  |  | куры». Эстафеты |  |  |
|--|--|--|-----------------|--|--|

| 2 класс (102 часа) |                                      |                  |   |                  |  |  |
|--------------------|--------------------------------------|------------------|---|------------------|--|--|
| № п/п              | Раздел                               | Кол-во часов     | Тема урока  | Кол-во часов     | Характеристика УУД   | Основные направления воспитательной деятельности   |
| 1.                 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | <p><b>Теоретическая часть урока.</b><br/> <b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</b><br/> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.<br/> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><b>Закаливание.</b><br/> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила</p> | В процессе урока | <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих</p> | <p><b>Ценности научного познания</b> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p> <p><b>Органы чувств.</b><br/>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.</p> <p><b>Спортивная одежда и обувь.</b><br/>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных</p> | <p>процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на</p> | <p>совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p> |
|--|--|--|--|--|

|    |  |    |  |   |   |   |
|----|--|----|--|---|---|---|
|    |  |    | погодных условиях).<br>Рекомендации по уходу за<br>спортивной одеждой и обувью.                                |   | вопросы. Анализируют<br>ответы своих<br>сверстников. Оце-<br>нивают собственное<br>выполнение<br>требований к одежде и<br>обуви для занятий<br>физическими<br>упражнениями, а также<br>рекомендаций по уходу<br>за спортивной одеждой<br>и обувью.  |   |
| 2. | Гимнастика с<br>основами<br>акробатики | 18 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с<br>мячами. Построение в колонну.<br>Игра снайпер.                                      | 1 | Описывают технику<br>акробатических<br>упражнений и<br>составляют<br>акробатические<br>комбинации из числа<br>разученных<br>упражнений.<br>Описывают технику<br>гимнастических<br>упражнений,<br>предупреждая<br>появление ошибок и<br>соблюдая правила<br>безопасности.<br>Оказывают помощь<br>сверстникам в | <b>Физическая культура<br/>формирование<br/>культуры здоровья</b> -<br>осознание ценности<br>своего здоровья для<br>себя, общества,<br>государства;<br>ответственное<br>отношение к<br>регулярным занятиям<br>физической культурой,<br>в том числе освоению<br>гимнастических<br>упражнений и<br>плавания как важных<br>жизнеобеспечивающих<br>умений; установка на |
|    |  |    | Подготовка к тестированию<br>ВФСК ГТО. ОРУ с мячами.<br>Кувырок вперёд, группировка.<br>Игра: Пройти бесшумно. | 1 |   |   |
|    |  |    | ОРУ с мячами. Кувырок вперёд,<br>группировка. Игра:<br>«Перестрелка».  | 1 |   |   |
|    |  |    | Построение в шеренгу. ОРУ с<br>обручем. Перекаты в<br>группировке лёжа на животе.<br>Игра.                     | 1 |   |   |
|    |  |    | ОРУ. Стойка на лопатках согнув<br>ноги. Игра «Перестрелка».  | 1 |   |   |
|    |  |    | ОРУ. Из стойки на лопатках   | 1 |   |   |

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
|  |  |  | перекат в упор присев. Игра «Снайпер».   |   | освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезание, составляют комбинации из числа разученных упражнений. | здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
|  |  |  | ОРУ. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Змейка».                           | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».                        | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ. Размыкание и смыкание. Стойка на носках на одной ноге Игра «Не ошибись!».                         | 1 |  |   |
|  |  |  | Строевые приемы на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Игра «Снайпер». | 1 |  |   |
|  |  |  | <b>Твой организм.</b> Перешагивание через мячи. ОРУ. П/и «Западня».                                    | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ Ходьба по скамейке. Игра «Западня».  | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».   | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Перестрелка».  | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.   | 1 |  |   |

|           |                         |           |   |   |   |  |
|-----------|-------------------------|-----------|---|---|---|--|
|           |                         |           | Игра «Три движения».  |   |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Перестрелка».                          | 1 |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Снайпер».                              | 1 |   |  |
| <b>3.</b> | <b>Лёгкая атлетика.</b> | <b>21</b> | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. медленный бег. П/и «Лисы и куры».             | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в |
|           |                         |           | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Вызов номера»   | 1 |   |  |
|           |                         |           | <b>Закаливание.</b> Бег с изменением направления. П/и «Гуси-лебеди».                  | 1 |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Бег 30 м. П/и «Гуси-лебеди».   | 1 |   |  |
|           |                         |           | Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия. П/и «перестрелка». | 1 |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. П/и «Зайцы в огороде».              | 1 |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».                            | 1 |   |  |
|           |                         |           | ОРУ. Метание малого мяча в  | 1 |   |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | вертикальную цель с 2-3 м. П/и «К своим флажкам».                            |   | сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br><br>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 2-3 м. П/и: «Попади в мяч». | 1 |  |  |
|  |  |  | Сочетание ходьбы и бега. ОРУ. Бег 20 м. Эстафеты.                            | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег с изменением направления. П/и «Воробьи вороны».                          | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафеты.                            | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Бег из различных положений. Бег 60 м. П/и: «День и ночь».               | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Прыжок двумя ногами с места. Эстафеты.                                  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с места, эстафеты.                                       | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Освоение метания малого мяча на. Игра «Лапта».                          | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».                | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Лапта».                | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Старты из различных исходных положений. Игра «Снайпер».                 | 1 |  |  |

|    |                      |    |  |   |  |   |
|----|----------------------|----|--|---|--|---|
|    |                      |    | ОРУ. Старты по сигналу. Игра «Перестрелка».                                | 1 |  |   |
|    |                      |    | ОРУ. Бег с высокого старта 20-30 м. Игра «Лапта».                          | 1 |  |   |
| 4. | Кроссовая подготовка | 21 | Инструктаж по ТБ. ОРУ, СБУ. Бег до 3 мин. П/и «День, ночь».                | 1 | Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно. Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость. | <i><b>Экологическое воспитание</b></i> - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение |
|    |                      |    | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Бег 3 мин. П/и.                   | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег до 4 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».                      | 1 |  |   |
|    |                      |    | <b>Органы чувств.</b> СБУ. Бег 4 мин. Упр. на восстановление. Игра.        | 1 |  |   |
|    |                      |    | СБУ. Бег до 5 мин. Упр. на восстановление дыхания. Игра «Воробьи, вороны». | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег 5 мин. Упр. на гибкость. Игра «Белые медведи».                         | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег до 6 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».                            | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег 6 мин. Упр. на восстановление. Игра.                                   | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег до 7 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».                                     | 1 |  |   |
|    |                      |    | Бег 7 мин. Упр. на гибкость. «Волк и зайцы».                               | 1 |  |   |
|    |                      |    | Контрольный урок. Бег 7 мин. ОРУ, Игра «Воробьи и вороны».                 | 1 |  |   |

|           |  |           |  |   |   |   |
|-----------|--|-----------|--|---|---|---|
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 3 мин.<br>П/и.  | 1 |   | руководствоваться им<br>в познавательной,<br>коммуникативной и<br>социальной практике.  |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 3 мин.<br>П/и.  | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 4 мин.<br>П/и «Октябрята».                            | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 4 мин.<br>Игра.                                       | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 5 мин.<br>П/и «Снайпер».                              | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 6 мин.<br>Игра.                                       | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 7 мин.<br>Игра.                                       | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 7 мин.<br>П/и «Снайпер».                              | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Равномерный бег 8 мин.<br>Игра.                                       | 1 |   |   |
|           |  |           | Контрольный урок. ОРУ. Бег 8<br>мин. П/и «Снайпер».                        | 1 |   |   |
| <b>5.</b> | <b>Подвижные и<br/>спортивные<br/>игры</b> | <b>42</b> | <i>Подвижные игры.</i><br>Инструктаж по ТБ. ОРУ.<br>Эстафеты. Игра.        | 1 | Применяют правила<br>подбора одежды для<br>занятий на открытом<br>воздухе.<br>Взаимодействуют со<br>сверстниками в<br>процессе совместной<br>игровой деятельности.<br>Соблюдают правила | <b>Гражданское и<br/>нравственное<br/>воспитание</b> -<br>представление о<br>социальных нормах и<br>правилах<br>межличностных<br>отношений в<br>коллективе, |
|           |  |           | Подготовка к тестированию<br>ВФСК ГТО. Эстафеты. Игра<br>«Класс, смирно!». | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим<br>флажкам».                                  | 1 |   |   |
|           |  |           | ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые   | 1 |   |   |

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
|  |  |  | медведи».  |   | <p>безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> | <p>готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;</p> <p>готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных</p> |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Метко в цель», «Класс смирно!».   | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Метко в цель».  | 1 |  |   |
|  |  |  | <i>С элементами футбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила игры футбол. П/и «Пятнашки».         | 1 |  |   |
|  |  |  | Удар по мячу в движении. П/и «К своим флажкам».  | 1 |  |   |
|  |  |  | Удар по катящемуся мячу. П/и «Два мороза».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча по прямой. П/и «К своим флажкам».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Пятнашки».                     | 1 |  |   |
|  |  |  | <i>С элементами баскетбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила игры баскетбол. П/и «школа мяча». | 1 |  |   |
|  |  |  | Передвижения без мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».                                       | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча правой рукой на месте. П/и «мяч водящему».  | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча левой рукой на месте. П/и «мяч водящему».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в  | 1 |  |   |

|  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  |  |  | движении. П/и «Пятнашки».   |   |  | заданий,<br>доброжелательное и<br>уважительное<br>отношение при<br>объяснении ошибок и<br>способов их<br>устранения |
|  |  |  | Броски мяча в корзину. П/и<br>«Метко в цель».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Закрепление изученных<br>элементов. Эстафеты с мячами.  | 1 |  |   |
|  |  |  | <i>С элементами волейбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила<br>игры волейбол. П/и «У кого<br>меньше мячей». | 1 |  |   |
|  |  |  | Удары мяча об пол. П/и «У кого<br>меньше мячей».  | 1 |  |   |
|  |  |  | <b>Спортивная одежда и обувь.</b><br>Подбрасывание и ловля мяча.<br>Игра пионербол.                         | 1 |  |   |
|  |  |  | Подача мяча. Игра пионербол.  | 1 |  |   |
|  |  |  | Передача мяча двумя руками<br>сверху. Игра пионербол.   | 1 |  |   |
|  |  |  | Передача мяча двумя руками<br>снизу. Игра пионербол.  | 1 |  |   |
|  |  |  | Закрепление изученных<br>элементов. Игра пионербол.   | 1 |  |   |
|  |  |  | <i>С элементами гандбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Правила<br>игры гандбол. П/и «Кто дальше<br>бросит».     | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча. П/и «Пятнашки».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Передачи мяча в парах. П/и<br>«Гонка мячей по кругу».   | 1 |  |   |
|  |  |  | Броски мяча с места по воротам  | 1 |  |   |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | с 3-4 метров. П/и «Попади в обруч».   |   |  |  |
|  |  |  | Броски мяча по воротам с 3-4 метров, в движении шагом. П/и «метко в цель».                  | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>Подвижные игры.</i><br>ОРУ. Эстафеты. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры через кочки и пенечки, «Кто дальше бросит».                             | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Волк во ров», «Посадка картошки».                                      | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игры «Волк во ров», «Снайпер». Эстафеты.   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Мяч капитану».   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игры «Капитаны», «Снайпер». Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Два мороза».   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Капитаны», «Перестрелка».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

| 3 класс (102 часа) |   |                  |  |                  |   |   |
|--------------------|---|------------------|--|------------------|---|---|
| № п/п              | Раздел  | Кол-во часов     | Тема урока   | Кол-во часов     | Характеристика УУД  | Основные направления воспитательной деятельности  |
| 1                  | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | В процессе урока | <p><b>Теоретическая часть урока.</b></p> <p><b>Вода и питьевой режим.</b><br/>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p> <p><b>Органы дыхания.</b><br/>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p> <p><b>Органы пищеварения.</b><br/>Работа органов пищеварения. Важность физических</p> | В процессе урока | <p>Усваивают азы питьевого режима вовремя тренировки и похода. Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p> <p>Получают представление о работе</p> | <p><i><b>Ценности научного познания</b></i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p><b>Пища и питательные вещества.</b><br/>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><b>Современные Олимпийские игры.</b><br/>Исторические сведения о</p> | <p>органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> | <p>совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p> |
|--|--|--|--|--|

|   |                                  |    |  |   |  |   |
|---|----------------------------------|----|--|---|--|---|
|   |                                  |    | развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |   | Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |   |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 17 | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.   | 1 | Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  | <b>Физическая культура формирования культуры здоровья</b> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил |
|   |                                  |    | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. 1 – 2 кувырка вперёд. Игра.   | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.   |   |
|   |                                  |    | ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.   | 1 | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                  |   |
|   |                                  |    | Вода и питьевой режим. ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.   | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их тех-  |   |
|   |                                  |    | ОРУ. Мост, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.   | 1 |  |   |
|   |                                  |    | ОРУ. Мост со страховкой и самостоятельно. Игра «Снайпер».  | 1 |  |   |
|   |                                  |    | Строевые упражнения. ОРУ. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Перестрелка».   | 1 |  |   |
|   |                                  |    | Строевые упр. Упр. на  | 1 |  |   |

|          |               |           |  |   |  |   |
|----------|---------------|-----------|--|---|--|---|
|          |               |           | гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра.   |   | нику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Анализируют их технику выполнения. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений и соблюдая правила безопасности. | безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
|          |               |           | Строевые упр. ОРУ, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Снайпер». | 1 |  |   |
|          |               |           | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра.                   | 1 |  |   |
|          |               |           | Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.                                   | 1 |  |   |
|          |               |           | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».                            | 1 |  |   |
|          |               |           | ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Класс смирно!».   | 1 |  |   |
|          |               |           | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».                         | 1 |  |   |
|          |               |           | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Снайпер».             | 1 |  |   |
|          |               |           | Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.                    | 1 |  |   |
|          |               |           | Повороты на одной ноге и переход в упор стоя на одном колене. Игра «Перестрелка».          | 1 |  |   |
| <b>3</b> | <b>Лёгкая</b> | <b>17</b> | Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на  | 1 | Взаимодействуют со   | <i>Гражданское и</i>                                      |

|  |          |  |   |   |  |  |
|--|----------|--|---|---|--|--|
|  | атлетика |  | скорость в заданном коридоре. Игра: «Лапта».  |   | сверстниками в процессе освоения   | <b>нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и |
|  |          |  | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20-30 м. Встречная эстафета. Игра «Лапта». | 1 | беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику |  |
|  |          |  | СБУ. Бег на скорость (20 м.) Встречная эстафета. Игра «Лапта».                          | 1 | выполнения прыжковых упражнений, осваивают её                                  |  |
|  |          |  | СБУ. Бег на скорость (30 м). Круговая эстафета. Игра «Лапта».                           | 1 | самостоятельно, выявляют и устраняют   |  |
|  |          |  | СБУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».  | 1 | характерные ошибки в процессе освоения. Применяют                              |  |
|  |          |  | <b>Органы дыхания.</b> СБУ. Тройной прыжок с места. Игра «Лапта».                       | 1 | прыжковые упражнения для развития  |  |
|  |          |  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Займи пустое место».                            | 1 | координационных, скоростно-силовых способностей,                               |  |
|  |          |  | Метание малого мяча в цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Лапта».                       | 1 | выбирают индивидуальный темп передвижения,                                     |  |
|  |          |  | Метание малого мяча на дальность и на точность. Игра «Лапта».                           | 1 | контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.              |  |
|  |          |  | СБУ. Техника выполнения поворотов в челночном беге. Игра «Лапта».                       | 1 | Описывают технику  |  |

|   |                      |    |   |   |   |  |
|---|----------------------|----|---|---|---|--|
|   |                      |    | СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра «Лапта».                | 1 | метания малого мяча разными способами, осваивают её   | правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|   |                      |    | СБУ. Челночный бег 3х10м. Игра «Лапта».   | 1 | самостоятельно, выявляют и устраняют  |  |
|   |                      |    | СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра «Лапта».                | 1 | характерные ошибки в процессе освоения. Применяют   |  |
|   |                      |    | СБУ. Старты из различных исходных положений. Игра: «Лапта».                         | 1 | упражнения в метании малого мяча для развития   |  |
|   |                      |    | СБУ. Бег с низкого старта (20-30 м). Игра: «Лапта».                                 | 1 | координационных, скоростно-силовых  |  |
|   |                      |    | СБУ. Старты по сигналу (30-40 м). Игра: «Лапта».                                    | 1 | способностей, контролируют  |  |
|   |                      |    | СБУ. Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».   | 1 | физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |  |
| 4 | Кроссовая подготовка | 19 | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 4 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта». | 1 | Усваивают основные понятия и навыки бега и развитие выносливости.   | <i>Экологическое воспитание</i> - экологически целесообразное  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Бег 4 мин. ОРУ. Игра «Лапта».                            | 1 | Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно. Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость. | отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. |
|  |  |  | Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».          | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».               | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. ОРУ. Игра «Лапта».     | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег 6 мин. Упр. На пресс. Игра «Лапта».                  | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».          | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег 7 мин. Упр. На пресс. Игра «Снайпер».                | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 8 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Перестрелка».    | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег 8 мин. Упр. на гибкость. Игра «Лапта».               | 1 |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок. Бег 8 мин. ОРУ. Игра: «Снайпер».       | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».          | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег 5 мин. Упр. На гибкость. Игра «Лапта».               | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Лапта».          | 1 |  |  |
|  |  |  | <b>Органы пищеварения.</b> Бег 6 мин. ОРУ. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
|  |  |  | Бег до 7 мин., чередуя с ходьбой. Игра «Снайпер».        | 1 |  |  |

|   |                             |    |  |   |   |  |
|---|-----------------------------|----|--|---|---|--|
|   |                             |    | Бег 7 мин. упр. на пресс. Игра «Снайпер».  | 1 |   |  |
|   |                             |    | Бег до 8 мин. упр. на гибкость. Игра «Лапта».  | 1 |   |  |
|   |                             |    | Контрольный урок. Бег 1000м<br>Игра: «Лапта».  | 1 |   |  |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 49 | С элементами гандбола<br><b>Современные Олимпийские игры.</b> Инструктаж по Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча по прямой. Игра «Вызов по номерам». | 1 | Соблюдают правила безопасности.<br><br>Используют подвижные игры для активного отдыха.  | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в |
|   |                             |    | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Салки с мячом».   | 1 |   |  |
|   |                             |    | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».   | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|   |                             |    | Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».  | 1 |   |  |
|   |                             |    | Броски по воротам с 2-3 м. в ходьбе. Игры метко в цель, мини гандбол.  | 1 |   |  |
|   |                             |    | Броски по воротам с 2-3 м. в медленном беге. Игра мини гандбол.  | 1 |   |  |
|   |                             |    | С элементами баскетбола<br>Инструктаж по Т.Б. на занятиях  | 1 | Используют действия данных подвижных игр  |  |

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
|  |  |  | баскетболом. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. П/и «Салки с мячом». |   | для развития координационных и кондиционных способностей.<br>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.<br><br>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | процессе этой учебной деятельности;<br>готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. П/и «Салки с мячом».                        | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Салки с мячом».                           | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».                  | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с разворотом и сменой руки на месте. П/и «Салки с мячом».             | 1 |  |   |
|  |  |  | <b>Пища и питательные вещества.</b> Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».    | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/и «Салки с мячом».             | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».    | 1 |  |   |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в мини баскетбол.     | 1 |  |   |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».                        | 1 |  |   |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в парах в  | 1 |  |   |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | движении. П/и «Мяч капитану».  |   |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».                        | 1 |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».                                   | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с места справа. Игра в мини баскетбол.                                       | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с места слева. Игра в мини баскетбол.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с места по центру. Игра в мини баскетбол.                                    | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину после ведения справа. Игра в мини баскетбол.                                 | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину после ведения слева. Игра в мини баскетбол.                                  | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину после ведения по центру. Игра в мини баскетбол.                              | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>Подвижных игры.</i><br><b>Современные Олимпийские игры.</b> ОРУ. Эстафеты. Игра «Ловля парами». | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Волк и зайцы».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Зайцы в   | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | огороде».  |   |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи», «Перестрелка».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>С элементами волейбола.</i><br>Инструктаж по Т.Б. Обучение приёму и передаче мяча. Игра волейбол. | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                          | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                       | 1 |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                          | 1 |  |  |
|  |  |  | Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.                           | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.                           | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | сверху. Игра волейбол.   |   |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                              | 1 |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                              | 1 |  |  |
|  |  |  | Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.                                    | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.   | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.  | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>С элементами футбола</i><br>Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайпер». | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».                                       | 1 |  |  |
|  |  |  | Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».  | 1 |  |  |
|  |  |  | Передачи мяча в движении. Игра   | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | «Овладей мячом».   |   |  |  |
|  |  |  | Удары по воротам правой ногой.<br>Игры: «Быстро и точно», мини футбол. | 1 |  |  |
|  |  |  | Удары по воротам левой ногой.<br>Игры: «Снайперы», мини футбол.        | 1 |  |  |

| 4 класс (68 часов) |   |                        |  |                        |  |   |
|--------------------|---|------------------------|--|------------------------|--|---|
| №<br>п/п           | Раздел  | Кол-во<br>часов        | Тема урока   | Кол-во<br>часов        | Характеристика УУД   | Основные<br>направления<br>воспитательной<br>деятельности   |
| 1                  | Основы<br>знаний о<br>физической<br>культуре,<br>способы<br>физкультурной<br>деятельности | В<br>процессе<br>урока | <p><b>Теоретическая часть урока.</b><br/> <b>Сердце и кровеносные сосуды.</b><br/> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br/> Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Мозг и нервная система.</b><br/> Местонахождение головного</p> | В<br>процессе<br>урока | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p> <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> | <p><i><b>Ценности научного познания</b></i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для</p> |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | <p>и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p><b>Тренировка ума и характера.</b></p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отды-</p> | <p>Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.</p> | <p>формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и</p> |
|--|--|---|---|---|

|  |  |   |  |                                     |
|--|--|---|--|-------------------------------------|
|  |  | <p>ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><b>Самоконтроль.</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p> <p>Выполнение основных движений с различной</p> | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния</p> <p>Выполняют контрольные</p> | <p>уровня обучения в дальнейшем</p> |
|--|--|---|--|-------------------------------------|

|   |                                  |    |   |   |   |  |
|---|----------------------------------|----|---|---|---|--|
|   |                                  |    | <p>скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><b>Первая помощь при травмах.</b><br/>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> |   | <p>упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).<br/>Руководствуются правилами профилактики травматизма.<br/>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p> |  |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы. ОРУ Перекаты в группировке. Игра.   | 1 | Различают строевые команды.<br>Точно выполняют  | <i><b>Физическая культура формирования культуры здоровья -</b></i> |

|  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  |  |  | ОРУ. 2 – 3 кувырка вперёд. Игра.  | 1 | строевые приёмы, Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. | осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
|  |  |  | ОРУ. Кувырок вперед, и перекат в стойку на лопатках. Игра.                      | 1 |  |   |
|  |  |  | <b>Сердце и кровеносные сосуды.</b> ОРУ. Мост. Кувырок назад. Игра.             | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Снайпер».                           | 1 |  |   |
|  |  |  | Строевые приёмы. ОРУ, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |  |   |
|  |  |  | Строевые приёмы. ОРУ. Подтягивания в висе. Эстафеты.                            | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Снайперы».                 | 1 |  |   |
|  |  |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».              | 1 |  |   |
|  |  |  | Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на носках.         | 1 |  |   |
|  |  |  |   |   |  |   |

|   |                 |    |   |   |   |   |
|---|-----------------|----|---|---|---|---|
|   |                 |    |   |   | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.   |   |
| 3 | Лёгкая атлетика | 12 | Инструктаж по Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра.     | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических |
|   |                 |    | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 20 м. Встречная эстафета. Игра.          | 1 |   |   |
|   |                 |    | <b>Мозг и нервная система.</b> СБУ. Бег на скорость (30 м.) Встречная эстафета. Игра. | 1 |   |   |
|   |                 |    | СБУ. Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Игра .                                | 1 |   |   |
|   |                 |    | СБУ. Прыжок в длину с места. Игра.  | 1 |   |   |
|   |                 |    | СБУ. Тройной прыжок с места. Игра.  | 1 |   |   |
|   |                 |    | Метание малого мяча на дальность. Игра «Третий лишний».                               | 1 |   |   |

|  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра.    | 1 | координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | СБУ. Старт, бег по дистанции и финиш в челночном беге. Игра. | 1 |   |   |
|  |  |  | СБУ. Челночный бег 3x10м. Игра.                              | 1 |   |   |
|  |  |  | СБУ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Игра. | 1 |   |   |
|  |  |  | СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра. | 1 |   |   |
|  |  |  |  |   |   |   |
|  |  |  |  |   |   |   |

|   |                      |    |   |   |   |  |
|---|----------------------|----|---|---|---|--|
|   |                      |    |   |   | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка | 12 | Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 мин., чередуя с ходьбой. Игра. | 1 | Совершенствуют основные понятия и навыки бега и развитие выносливости. Объясняют их назначение. Описывают технику равномерного бега, осваивают её самостоятельно. Закрепляют в играх навыки медленного бега и развивают выносливость. | <i>Экологическое воспитание</i> - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью |
|   |                      |    | Инструктаж по Т.Б. Бег 5 мин., упр. Упр. На гибкость. Игра.                 | 1 |   |  |
|   |                      |    | <b>Тренировка ума и характера.</b> Бег до 6 мин., чередуя с ходьбой. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 6 мин. Упр. На восстановление дыхания. Игра.                            | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 7 мин. Упр. На гибкость. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 8 мин. Упр. на пресс Игра «Снайпер».                                    | 1 |   |  |
|   |                      |    | Бег 9 мин. упр. на гибкость. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Равномерный бег 5 мин. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Равномерный бег 6 мин. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Равномерный бег 7 мин. Игра.  | 1 |   |  |
|   |                      |    | Равномерный бег 8 мин. Игра   | 1 |   |  |

|   |                             |    |   |   |  |   |
|---|-----------------------------|----|---|---|--|---|
|   |                             |    | «Снайпер».  |   |  | и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.   |
|   |                             |    | Контрольный урок: 6-и минутный бег. Игра.   | 1 |  |   |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 34 | С элементами гандбола б. Инструктаж по Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени». | 1 | Соблюдают правила безопасности.<br><br>Используют подвижные игры для активного отдыха. | <b>Гражданское и нравственное воспитание</b> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и |
|   |                             |    | Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Игра «Салки с мячом».  | 1 |  |   |
|   |                             |    | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».   | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.            |   |
|   |                             |    | Ловля и передача мяча в движении. Игра «овладей мячом».   | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха.  |   |
|   |                             |    | Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе. Игра «Метко в цель», мини гандбол.   | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.                      |   |
|   |                             |    | Броски по воротам с 3-4 м. в движении. Игра мини гандбол.   | 1 | Используют действия  |   |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | <i>Игры с элементами баскетбола</i> 8.  | 1 | данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.<br>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;<br>готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
|  |  |  | Т.Б. Ведение мяча на месте и в движении. П/и «Салки с мячом».                   |   |  |  |
|  |  |  | <b>Самоконтроль.</b> Ведение мяча зигзагом. П/и «Салки с мячом».                | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. П/и «Салки с мячом». | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. П/и «Салки с мячом».               | 1 |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч капитану».                     | 1 |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. П/и «Гонка мячей по кругу».     | 1 |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча после ведения. П/и «Гонка мячей по кругу».                | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с места справа, слева и по центру. Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  |
|  |  |  |   |   |  |  |
|  |  |  | <i>Подвижные игры б.</i>  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Инструктаж по Т.Б. ОРУ.<br>Эстафеты. Игра «Ловля парами».  |   |  |  |
|  |  |  | <b>Органы дыхания.</b> ОРУ.<br>Эстафеты. Игра «Волк и зайцы».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».   | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игра «Белые медведи», «Перестрелка».  | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>С элементами волейбола 8.</i><br>Инструктаж по Т.Б. Обучение приёму и передаче мяча. Игра волейбол. | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                            | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                         | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.                             | 1 |  |  |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.                              | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.  | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.   | 1 |  |  |
|  |  |  | Контрольный урок. Подача мяча одной рукой снизу. Игра волейбол.   | 1 |  |  |
|  |  |  | <i>С элементами футбола</i> б.<br>Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайпер». | 1 |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Салки с мячом».  | 1 |  |  |
|  |  |  | Передача и остановка мяча. Игра «Мяч капитану».   | 1 |  |  |
|  |  |  | Передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».   | 1 |  |  |
|  |  |  | Удары по воротам правой ногой. Игры: «Быстро и точно», мини футбол.   | 1 |  |  |
|  |  |  | Удары по воротам левой ногой. Игры: «Снайперы», мини футбол.  | 1 |  |  |

#### 4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### 1) Литература.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И Лях. – 12-е изд., М.: Просвещение, 2013 г.

##### 2) Учебно-практическое оборудование.

Для полноценной организации занятий по данной образовательной программе в образовательном учреждении необходимо иметь: два спортивных зала, спортивную площадку, оборудование и инвентарь для проведения урочной и внеурочной деятельности. Информационно-образовательная среда общеобразовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Постоянное дистанционное взаимодействие с организациями здравоохранения и спорта. Информационная поддержка на основе современных информационных технологий. Интерактивный электронный контент должен включать содержание предметной области «Физическая культура», представленное текстовыми, аудио и видео файлами.

##### Оборудование и инвентарь:

- Стенка гимнастическая; Козел гимнастический; Канат для лазания с механизмом крепления; Мост гимнастический подкидной, мост гимнастический приставной; Скамейка гимнастическая; Маты гимнастические; Мячи (1 кг, 2 кг.); Мячи малые теннисные; Скакалки гимнастические; Обручи гимнастические; Комплект для прыжков в высоту; Рулетка измерительная; Щиты баскетбольные навесные (игровой и тренировочный) с кольцами и сеткой; Мячи баскетбольные; Сетка волейбольная; Мячи волейбольные; Мячи футбольные; Мячи для ручного мяча; аптечка медицинская; подсобное помещение для хранения инвентаря; игровое поле для футбола (мини-футбола); многофункциональная спортивная площадка.

РАССМОТРЕНО

На заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 от 30.08.2022 года  
\_\_\_\_\_ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Э.А. Поповская/  
30.08.2022 года