## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Центр образования села Мейныпильгыно»

## (МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**Зам директора по учебно-воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусева А.В. | **Принята**на заседаниипедагогического советаПротокол от 31.03.2022 г. № 04 | **Утверждена и введена в действие**приказом от 31.03.2022 г. № 03-03/73Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Федорова |



**Рабочая программа**

**уровня начального общего образования**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 1 - 4 классов**

**Программу составил:**

учитель физкультуры

Федоров В.А.

с. Мейныпильгыно, 2022 г.

# Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета«Физическая культура»

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

1. Тематическое планирование

1 класс (96 ч)

2 класс (102 ч)

3 класс (102 ч)

4 класс (102 ч)

1. Приложения

# Пояснительная записка

Рабочая программа уровня начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» (далее по тексту – Программа) составлена на основе:

* Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 31.05.2021 г. № 287;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 г.

Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02. 06. 2020 г).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе показаны объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств иосвоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный раздел «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный раздел позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание раздела «Прикладно-ориентированная физическая культура направлено на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО»).

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 368 ч (три часа в неделю в 1-3 классах и 68 часов в 4 классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

В связи с особенностями региона Крайнего Севера Модуль «Лыжная подготовка» изучается в 4 четверти (апрель).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены для расширения изучения разделов «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика».

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

#

# Формы организации занятий

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках со образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1 класс

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.Строевые упражнения: построениеи перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упорлёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия.Основнаястойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием.Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики.Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способамиходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

 - находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновыватьобъективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальныекомплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместныеподвижныеигры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

 - демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения наразвитие физических качеств

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой испортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям к результатам освоения **основной образовательной программы начального общего образования** (промежуточная аттестация) проводится в мае ежегодно.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету **«Физическая культура»** является сдача нормативов ВФСК «ГТО». Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – тестирование с помощью Яндекс-форм в он-лайн формате.

**Тематическое планирование**

**1 класс (99 ч)**

| **№ урока** | **Тема урока** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
 |
|  | Понятие о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | ***Определять*** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
|  | Основные способы передвижения человека. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | ***Выявлять*** различие в основных способах передвижения человека. |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры.***Анализировать*** причины возникновения физической культуры |
|  | Физические упражнения.  | Физические упражнения, их влияние на организм | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
|  | Физические качества человека | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть | ***Давать характеристику*** основных физических качеств |
| 1. **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
 |
|  | Режим дня | Составление режима дня. | ***Составлять*** индивидуальный режим дня. |
|  | Утренняя зарядка | Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. | ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы | Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз | ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для физкультминуток. |
|  | Понятие правильной осанки | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища | ***Составлять***комплексы упражнений для формирования правильной осанки. ***Контролировать***осанку в течение дня |
| 1. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**
 |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
|  | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | Гигиена человека.Требования к проведению гигиенических процедур.Составление памятки «Гигиена школьника» | - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. |
|  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | Понятие «осанка».Комплексы упражнений для правильного её развития.Составление памятки «Упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп». | - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |
|  | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | Комплексы физминуток.Комплексы утренней зарядки.Составление памятки «Физминутки».Составление памятки «Комплекс утренней зарядки». | - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| ***3.2.1. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*** |
| ***Движения и передвижения строем*** |
|  | Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках физической культуры. | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) |
|  | Построение в колонну по одному и в шеренгу.Перестроение по звеньям.  | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.ОРУс обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.  |
|  | Размыкание на вытянутые в стороны руки | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУс обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.  |
|  | Повороты направо, налево. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. |
|  | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. |
| * + 1. ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***
 |
| ***Беговая подготовка*** |
|  | *Равномерное передвижение в ходьбе и беге* | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви­тие скоростных качеств | - обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). |
|  | **К.р.** Бег 30 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |
|  | Бег 60 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |
|  | Бег из различныхи.п. Смешанное передвижение до 600м.  | Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости |
|  | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.  | Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
|  | Смешанное передвижение до 1 км.  | Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
|  | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. | Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.  |
| ***Прыжковая подготовка*** |
|  | **К.р.***Прыжок в длину с места*. | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  |
|  | *Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.* | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. |
|  | Эстафеты с прыжками  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» |
|  | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.  |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
|  | Броски мяча (1кг) на дальность | Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
| * + 1. **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**
 |
| ***Подвижные игры*** |
|  | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |
|  | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |
|  | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |
|  | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |
| ***Акробатика (6ч)*** |
|  | Группировка. | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация  | Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». |
| ***Снарядная гимнастика*** |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Опорный прыжок с места через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.  |
|  | **К.р.** Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Висы и упоры на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| ***Прикладная гимнастика (9ч )*** |
|  | Гимнастические упражнения | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе,- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). |
|  | Гимнастические упражнения | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. |
|  | Гимнастические упражнения | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. |
|  | Гимнастические упражнения | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. |
|  | *Акробатические упражнения* | Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
|  | *Акробатические упражнения* | Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
|  | *Акробатические упражнения* | Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
|  | *Акробатические упражнения* | Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
| **3.2.5Подвижные и спортивные игры** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |
|  | Бросок мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);- играют в разученные подвижные игры. |
|  | Ловля мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей |
|  | Ловля и броски мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Передача мячей в колон­нах». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
|  | Передача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами.  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Гонка мячей по кру­гу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |
|  | Игра «Передал - садись». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей. |
|  | Игра в мини-баскетбол. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |
|  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Пере­стрелка». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| ***3.2.6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Равномерный, мед­ленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Челночный бег | Равномерный, мед­ленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | **К.р.**Кросс 1 км. | Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости |
|  | 6-минутный бег | 6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности.  | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий  |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
|  | Прыжок в длину с места  | Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |
|  | Прыжок в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.  |
| **3.2.7 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
|  | *Строевые команды в лыжной подготовке* | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. | - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. |
|  | *Строевые команды в лыжной подготовке* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. |
|  | *Строевые команды в лыжной подготовке* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. |
|  | *Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы,- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. |
|  | *Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. |
|  | *Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. |
|  | *Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). |
|  | *Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом* | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | - разучивают технику передвижения скользящим шагомв полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. |
| **3.3. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | Подвижные и спортивные игры. Сдача нормативов ГТО. | Комплекс ОРУ.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.Сдача норматива ГТО. | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |

**2 класс (102 ч)**

| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика и прогнозируемые результаты** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
|  | *История подвижных игр и соревнований у древних народов* | Физическая культура как часть общей культуры личности. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). |
| **2. Способы самостоятельной деятельности** |
|  | *Физическое развитие* | Понятие «физическое развитие».Длина и масса тела, форма осанки.Способы измерения длины тела и формы осанки. | - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти |
|  | *Физические качества* | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. | - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.  |
|  | *Сила как физическое качество* | Понятие «сила».Упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов. |
|  | *Быстрота как физическое качество* | Понятие «быстрота».Упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). | - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. |
|  | *Выносливость как физическое качество* | Понятие «выносливость».Упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции) | - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. |
|  | *Гибкость как физическое качество* | Понятие «гибкость».Упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами). | - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. |
|  | *Развитие координации движений* | Понятие «равновесие».Упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). | - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. |
|  | *Дневник наблюдений по физической культуре* | Составление дневника наблюдений по физической культуре.Упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела), выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции), гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами), гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). | - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;- составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);- проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти. |
| **3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **3.1.Оздоровительная физическая культура** |
|  | *Утренняя зарядка* | Комплексы утренней зарядки.Правилабезопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях. | - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;- записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. |
|  | *Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки* | Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки(упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). | - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). |
| **3.2.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ физическая культура** |
| ***3.2.1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). |
|  | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |
|  | Бег с ускорением *(60 м).* | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей |
|  | Равномерный бег | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | **К.р.** Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |
| ***Прыжковая подготовка*** |
|  | **К.р.** Прыжки в длину с с мес­та. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |
|  | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
|  | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальнуюи вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |
| **3.2.2.ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры*** |
|  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
|  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **3.2.3.ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |
| ***Движения и передвижения строем*** |
|  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды ***Осваивать***универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений***Различать и выполнять*** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| **Акробатика** |
|  | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | Основная стойка. Стойка на лопатках. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
|  | Кувырок вперед.  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | Кувырок в сторону. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |
| ***Снарядная гимнастика*** |
|  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Вис на согнутых руках.  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |
|  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
|  ***Прикладная гимнастика*** |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных способ­ностей |
|  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |
|  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |
|  | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.4.ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)*** |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч».  | - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. |
|  | Ведение мяча на месте. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Броски в кольцо | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
|  | Игра «Передача мяча в колон­нах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
|  | Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
|  | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |
| ***3.2.5.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
|  | Челночный бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
|  | Равномерный бег. | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
|  | **К.р.** Кросс 1 км без учета времени | ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности.  | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий  |
| ***Прыжковые упражнения*** |
|  | *Сложно координированные прыжковые упражнения* | Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:- толчком двумя ногами по разметке;- толчком двумя ногами с поворотом в стороны;- толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;- толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;- толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. |
|  | *Сложно координированные прыжковые упражнения* |
|  | *Прыжок в высоту с прямого разбега* | Прыжок в высоту с прямого разбега. | *-* наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;- разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;- обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;- обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;- выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. |
|  | *Прыжок в высоту с прямого разбега* |
| **4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
|  | *Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.* | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. |
|  | *Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом* | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. |
|  | *Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом* |
|  | *Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом* |
|  | *Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом* |
|  | *Спуски и подъёмы на лыжах* | Спуск с пологого склона, возможные ошибки.Техника подъёма лесенкой Имитационные упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок).Передвижение приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками.Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). | - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;- обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);- обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).  |
|  | *Спуски и подъёмы на лыжах* |
|  | *Спуски и подъёмы на лыжах* |
|  | *Спуски и подъёмы на лыжах* |
|  | *Торможение лыжными палками и падением на бок* | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;- разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);- наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;- обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. |
|  | *Торможение лыжными палками и падением на бок* |
|  | *Торможение лыжными палками и падением на бок* |
|  | *Торможение лыжными палками и падением на бок* |
| **4. Прикладно- ориентированная физическая культура** |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:- развитие силы (с предметами и весом собственного тела); - развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);- развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);- развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |
|  | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* |

**3 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика и прогнозируемые результаты**  |
| **1.ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | - определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма- определяют состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| 2 | Физическая культура у древних народов | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. | - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. |
| 3 | Физическая культура у древних народов | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. | - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. |
| **2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 4 | *Виды физических упражнений* | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при-5знаки и предназначение.  | - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначениедля занятий физической культурой;- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;- выполняют соревновательные упражнения и объясняютих отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). |
| 5 | *Измерение пульса на уроках физической культуры* | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).  |
| 6 | *Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой* | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;- составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;- измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). |
| **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **3.1 Оздоровительная физическая культура** |
| 7 | *Закаливание организма* | Закаливание организма при помощи обливания под душем. | - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. |
| 8 | *Дыхательная гимнастика* | Упражнения дыхательной гимнастики, её влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);- выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:1) выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;2) отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);3) переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;4) сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. |
| 9 | *Зрительная гимнастика* | Упражнения зрительной гимнастики, её влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговые упражнения повышенной координационной сложности*** |
| 10 | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Выполняют упражнения:— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);  — бег через набивные мячи;— бег с наступанием на гимнастическую скамейку;— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);  — ускорение с высокого старта;— ускорение с поворотом направо и налево;— бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.). |
| 11 | Бег 30м  | Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.  |
| 12 | **К.р.** Бег 60м | Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» |
| 13 | Челночный бег. Эстафеты. | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. |
| 14 | Преодоление препятствий в беге. | Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. |
| 15 | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 16 | Кросс  *1 км* | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| ***Прыжковая подготовка*** |
| 17 | Прыжок в длину с места.  | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 18 | Прыжок в длину с короткого разбега. | Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 19 | Прыжок в длину с полного разбега  | Прыжок в длину с полного разбега*.* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 20 | **К.р.** Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).*  | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
| 21 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний***Осваивать*** технику бросков бросков и метаний***Соблюдать***правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение |
| 23 | Броски набивного мяча | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры*** |
| 24 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 25 | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 26 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей |
| 27 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
| 28 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| 29 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 30 | *Строевые команды и упражнения* | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | - разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:— «Класс, по три рассчитайсь!»;— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:— «В колонну по три налево шагом марш!»;— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».  |
| 31 | *Строевые команды и упражнения* | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | - разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:— «Класс, по три рассчитайсь!»;— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:— «В колонну по три налево шагом марш!»;— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». |
| 32 | *Передвижения по гимнастической скамейке* | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);- выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). |
| 33 | *Передвижения по гимнастической скамейке* | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.  | - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);- выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). |
| 34 | *Передвижения по гимнастической стенке* | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. |
| 35 | *Передвижения по гимнастической стенке* | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. |
| 36 | *Прыжки через скакалку* | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;- разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. |
| 37 | *Прыжки через скакалку* | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;- разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. |
| 38 | **К.р.** Акробатическая комбинация | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей |  |
| ***Снарядная гимнастика*** |
| 39 | Вис стоя и лежа. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 40 | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей |
| 41 | **К.р.** Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чейголосок». Развитие силовых способностей |
| 42 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| 43 | **К.р.** Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
| 44 | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |
| ***Прикладная гимнастика*** |
| 45 | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 46 | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
| 47 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
| 48 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
| 49 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |
| 50 | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |
| 51 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте  | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |
| 54 | Ведение мяча в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |
| 55 | Ведение мяча в движении бе­гом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |
| 56 | Бросок двумя руками от груди. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей |
| 59 | Ве­дение мяча с изменением направления. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 61 | Ведение мяча с изменением скорости. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей |
| ***Подвижные игры на основе волейбола*** |
| 62 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 63 | Остановка скачком после ходьбы и бега. | Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
| 64 | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
| 65 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
| 66 | Передача в парах. Передачи у стены. Прием снизу двумя руками. | Перемещения. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
| 67 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |
| 68 | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |
| 69 | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |
| 70 | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
| ***Подвижные игры на основе футбола***  |
| 71 | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 72 | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |
| 73 | Удар по неподвижному мячу  | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
| 74 | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
| 75 | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
| 76 | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
| 77 | Встреч­ная эстафета. | Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 78 | **К.р.** Бег на результат *(30 м).* | Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты. |
| 79 | Бег 60м  | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей |
| 80 | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ |
| 81 | Равномерный медленный бег *(7мин).* | Равномерный медленный бег *(7мин).* Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости |
| 82 | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости |
| 83 | **К.р.** Кросс 1 км | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| ***Прыжковая подготовка*** |
| 84 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 85 | **К.р.** Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Многоскоки.Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 86 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
| 87 | **К.р.** Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| 88 | Метание в цель с 4-5 м. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств |
| 89 | Метание набивного мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств |
| **Лыжная подготовка** |
| 90 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:1) одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;2) приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками,3) двухшажный ход в полной координации.  |
| 91 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |
| 92 | *Повороты на лыжах способом переступания* | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.  |
| 93 | *Повороты на лыжах способом переступания* |
| 94 | *Повороты на лыжах способом переступания* |
| 95 | Повороты на лыжах способом переступания | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Торможение плугом. | - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. |
| 96 | Повороты на лыжах способом переступания |
| 97 | **К.р. Лыжная подготовка** |  | Демонстрируют умения приобретенные при изучении раздела |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 98 | ВФСК «ГТО» | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 99 | ВФСК «ГТО» |
| 100 | ВФСК «ГТО» |
| 101 | ВФСК «ГТО» |
| 102 | ВФСК «ГТО» |

**4 класс (68 ч)**

| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика и прогнозируемые результаты** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
 |
|  | Из истории развития физической культуры в России.Правила ТБ при занятиях физической культурой | Из истории развития физической культуры в России.Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления. А В Суворова российским воинам. |
|  | Из истории развития национальных видов спорта | Из истории развития национальных видов спорта | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. |
| **2. Способы самостоятельной деятельности** |
|  | Самостоятельная физическая подготовка | Физическая подготовка. | - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.  |
|  | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):1) выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;2) выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;3) основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.  |
|  | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.  | - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:1) проводят тестирование осанки;2) сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. |
|  | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):1) лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);2) тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). |
| **3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| * 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**
 |
|  | Оздоровительные формы занятий | 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. | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***  |
| ***Беговая подготовка***  |
|  | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами******Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости |
| ***Прыжковая подготовка*** |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитиескоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. | Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. Развитиескоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.**Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Тройной прыжок с места. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |
| **Акробатика** |
|  | Инструктаж поТБ . Кувырок вперед | ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | 2-3 кувырка вперед слитно | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |
|  | Стойка на лопатках  | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |
|  | Мост из положения лежа. Мост из положения стоя с помощью. | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойкина лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя с помощью. Вьшолнение команд «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». |
|  | Кувырок назад | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |
| **Гимнастика** |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений ***Осваивать***технику гимнастических упражнений ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений  |
|  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств |
|  | **К.р.** Подтя­гивания в висе. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |
|  | Перелезание через препятствие | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Опорный прыжок на горку матов. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.** Опорный прыжок ноги врозь через козла. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |
| **Прыжки** |
|  | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |
|  | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Переноска парнера в парах.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча на месте с низким, высоким и средним отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ловля и передача мяча в кругу. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди.Игра «Снайперы». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей |
|  | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей |
| ***Подвижные игры на основе волейбола*** |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Передачи у стены Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |
|  | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача в стену  | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
| ***Подвижные игры на основе футбола*** |
|  | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |
|  | Удар по неподвижному мячу  | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
|  | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. |
|  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | - наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. |
|  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. |
|  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:1) одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;2) приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками,3) двухшажный ход в полной координации.  |
|  |
|  | Повороты на лыжах способом переступания | Повороты на лыжах способом переступания | - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. |
|  | Повороты на лыжах способом переступания | Повороты на лыжах способом переступания | - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. |
|  |
| **Прикладно - ориентированная физическая культура** |
|  | ВФСК «ГТО» | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | *Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|  | ВФСК «ГТО» |
|  | ВФСК «ГТО» |

### УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

* Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
* Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
* Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
* Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
* Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А.Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
* Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
* Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
* Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
* Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
* Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
* Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
* Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
* Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
* Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
* Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
* Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия ≪Безопасность жизнедеятельности≫.
* Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
* Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
* Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
* Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен­тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
* Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
* Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

**Электронные ресурсы:**

* История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /](http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement%20/) свободный.
* История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
* Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
* Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
* Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf>
* Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
* «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
* Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений**  |
| **№** | **Наименование** |
| **Спортивные игры** |
|  | Щит баскетбольный навесной |
|  | Ворота для мини-футбола |
|  | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | Мяч футбольный №4 массовый |
|  | Мяч футбольный №5 массовый |
|  | Мяч футбольный №5 для соревнований |
|  | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | Жилетки игровые |
|  | Сетка для хранения мячей |
|  | Конус игровой |
|  | Стол для настольного тенниса |
|  | Ракетка для настольного тенниса  |
|  | Шарики для пинг-понга |
|  | Волейбольный мяч |
|  | Волейбольная сетка |
|  | Стойки для волейбола |
| **Гимнастика**  |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Скамейка гимнастическая |
|  | Комплект матов гимнастических №2 |
|  | Мостик гимнастический подкидной |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная |
|  | Коврик гимнастический |
|  | Палка гимнастическая №3 |
|  | Обруч гимнастический №2 |
|  | Скакалка гимнастическая |
| **Легкая атлетика** |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) |
|  | Мяч для метания |
| **Общефизическая подготовка** |
|  | Перекладина навесная универсальная |
|  | Снаряд «Доска наклонная»  |
|  | Комплект гантелей обрезиненных 90 кг. |
|  | Лестница координационная (12 ступеней) |
| **Лыжный спорт** |
|  | Стеллаж для хранения лыж |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований** |
|  | Весы напольные |
|  | Сантиметр мерный |
|  | Комплект для соревнований |
|  | Аппаратура для музыкального сопровождения |
|  | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) |
|  | Проектор |
| **Прочее**  |
|  | Аптечка медицинская |

# Требования к уровню подготовки обучающихся

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*получат 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;

*ученик получит возможность научиться:*

* 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:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладонями пола | Коснуть-ся пальцами пола | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладонями пола | Коснуть-ся пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

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

*получат представление:*

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

*ученик получит возможность научиться:*

* наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* закаливающие водные процедуры (обтирание);
* комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* комплексы упражнений для развития равновесия;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

*получить представление:*

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

*ученик получит возможность научиться:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 –5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса

*получат представление:*

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* 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;

*ученик получит возможность научиться*:

* 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;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные срезы** | 1 кл | 2кл | 3кл | 4кл |
| Бег 30 м. | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Бег 60м |  |  | 1 | 1 |
| Кросс 1 км  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прыжок в длину с места | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Метание малого мяча на дальность с места |  | 1 | 1 | 1 |
| Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки; | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Акробатическая комбинация | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Комбинация на бревне |  | 1 | 1 | 1 |
| Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого:** | **8** | **9** | **10** | **10** |

**ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Требования |
| зачтено | 5(отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4(хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3(удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
|  1 | Двигательное действие не выполнено. |

**Характер ошибок определяется на единой основе:**

1. незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
2. значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
3. грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся***

 ***по разделу «Спортивные игры»:***

 Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

 Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

 Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

 Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:**

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:**

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

4. Комбинированная эстафета (мин, с).

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:**

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения раздела «Лёгкая атлетика»:**

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лыжная подготовка»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

**Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:**

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

**Выполнять тестовые упражнения раздела «подвижные игры»:**

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин, с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2):***

1. знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
2. самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
3. самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
4. качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
5. качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
6. степень освоение спортивных игр.
1. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Письмо Минобразования РФот 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-2)