

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учредитель: администрация муниципального района

«Сыктывдинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Ковалева Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дубняк М.А.

Приказ №490

от 30 августа 2023г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования**

с.Зеленец
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС, утверждёнными Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897, с изменениями (приказ Минобрнауки РФ №1644 от 29.12.2014г.), на основе примерной основной образовательной программы ООО, одобрено 8.04.2015г. УМО РФ, в соответствии с ФООП НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом особенностей образовательного процесса и его обеспечения в МБОУ «Зеленецкая СОШ».

Предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Место учебного предмета в учебном плане школы:

Программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанным в Базисном учебном плане. Предмет

«Физическая культура» изучается в 1-4 классах в объёме не менее 405 часов: уроки по физкультуре проводятся по 3 часа в неделю, согласно учебному плану школы, который рассчитан на 33 учебные недели в 1 классе и 34 учебные недели во 2-4 классах:

- 1 класс – 66 часов.
- 2 класс – 68 часа.
- 3 класс – 68 часа.
- 4 класс – 68 часа.

Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

-способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, воспитанию активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

-способствовать формированию умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитанию культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучать простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Этнокультурное содержание включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствовали передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта. Народные игры играют большую роль в приобщении обучающихся к физической культуре и спорту. При распределении часов на изучение предмета учитывалось, что 10% от их общего количества отводится на реализацию этнокультурного содержания – 10 часов в каждом классе (лыжная подготовка).

Межпредметные ориентиры содержания учебного предмета:

Связь с математикой: с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д.

Связь с литературой: разучивание считалок.

Связь с окружающим миром: осмысление понятий «дыхание», «обмен веществ», «работасердца».

Также с целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Музыка» и др.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми,

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий с физическими упражнениями, знаниями о режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

На уроках физической культуры используются следующие **технологии обучения**: технология дифференцированного физкультурного образования, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, деятельностные технологии обучения (проектная деятельность).

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся. Текущий контроль осуществляется с помощью устных опросов, проектных работ, тестирований, собеседований. В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»,

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка»,

«Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро поместам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай»,

«Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по

командам «Налево!» и

«Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма (обтирание).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки

– желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках»,

«Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на

горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения. Ходьба. Эстафеты. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Многоскоки.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»,

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальшебросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры:

«Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках.

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

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, республике. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Беговые упражнения. Финиширование. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Броски большого, метания малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1класс (99 ЧАСОВ)

№	Тема	Отрабатываемые УУД
1	Знания о физической культуре (как часть уроков других разделов)	
2	Физическая культура (основные понятия)	
1	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.
2	Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	Из истории физической культуры	
1	<u>Возникновение</u> <u>первых</u> <u>соревнований.</u>	Пересказывать тексты по истории физической культуры
4	Самостоятельные занятия	
1	Режим дня и его планирование.	Составлять индивидуальный режим дня.
2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	Оценивать свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность (99 часов)	
6	Гимнастика с основами акробатики (24 часа)	

1	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
2	<p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>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.</p>
3	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из виса стоя присев толчком двумя</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на</p>

	<p>ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	<p>спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
4	<p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
7	<p>Легкая атлетика (21 час)</p>	
1	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>

		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
4	<p>Метание малого мяча</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
8	Лыжная подготовка (21 час)	
1	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>

	Повороты; спуски; подъемы; торможения	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
9	Подвижные и спортивные игры (18 часов) Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)	
1	<p>Подвижные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p>Спортивные игры.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>

	игры на материале волейбола.	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	------------------------------	---

2класс

№	Тема	Отрабатываемые УУД
1	Знания о физической культуре (как часть уроков других разделов)	
2	Физическая культура (основные понятия)	
1	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.
2	Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
3	Из истории физической культуры	
1	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4	Физические упражнения	
1	Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	<p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
5	Самостоятельные занятия	
1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

6	Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)	
7	Гимнастика с основами акробатики (18 часа)	
1	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
2	<p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>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.</p>
3	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>

	<p>сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	<p>гимнастических упражнений.</p>
4	<p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
8	<p>Легкая атлетика (24 часа)</p>	
1	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p>Броски большого мяча.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>

	Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами.		Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
4	Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	3	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
9	Лыжная подготовка (24 часов)		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
2	<u>Технические действия на лыжах</u> Повороты; спуски; подъемы; торможения	6	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
10	Подвижные и спортивные игры (18 часов) Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)		
1	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетик: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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

	<p>координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p>Спортивные игры.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	Промежуточная аттестация	

Зкласс

№	Тема	Отрабатываемые УУД
1	Знания о физической культуре (как часть уроков других разделов)	
2	Физическая культура (основные понятия)	
1	<p>Профилактика травматизма</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
3	Физические упражнения	

1	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
4	Самостоятельные занятия	
1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность(102 часа)	
6	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	
1	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

2	<p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>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.</p>
3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из вися 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.</p>
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>

	гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.	
7	Легкая атлетика (24 часа)	
1	<p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p><u>Броски большого мяча.</u></p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
4	<u>Метание малого мяча</u>	Описывать технику метания малого мяча.

	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность		Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
8	Лыжная подготовка (24 часа)		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами		<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<u>Технические действия на лыжах</u> Повороты; спуски; подъемы; торможения	4	<p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
9	Подвижные и спортивные игры (18 часов)		
	Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)		
1	<u>Подвижные игры.</u> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетик: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материал баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	Промежуточная аттестация	

4класс

№	Тема	Отрабатываемые УУД
1	Знания о физической культуре (как часть уроков других разделов)	
2	Физическая культура (основные понятия)	
1	<p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
3	Физические упражнения	
1	<p><u>Представление о физических упражнениях.</u></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>
4	Самостоятельные занятия	

1	<u>Режим дня и его планирование.</u>	Составлять индивидуальный режим дня.
2	<u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u>	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
1	<u>Измерение показателей развития физических качеств.</u> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Измерять показатели развития физических качеств.
6	Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)	
7	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	
1	<u>Движения и передвижения строем.</u> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
2	<u>Акробатика.</u> Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,	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.

	прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	
3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из вися 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.</p>
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
8	Легкая атлетика (24 часа)	
1	<p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений</p>

	длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	<p>при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p><u>Броски большого мяча.</u></p> <p>Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
4	<p><u>Метание малого мяча</u></p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
9	Лыжная подготовка (24 часа)	
1	<p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
10	Подвижные и спортивные игры (18 часов)	

Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)		
1	<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материал баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	Промежуточная аттестация	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выпускник получит возможность научиться:

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

4 класс

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Выпускник получит возможность научиться:

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011;
- Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана-Граф, 2011;
- Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана-Граф, 2011;
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный центр;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Козел гимнастический;
- Канат для лазанья;
- Перекладина гимнастическая (пристеночная);
- Стенка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- Палка гимнастическая;
- Скакалка детская;
- Мат гимнастический;
- Кегли;
- Обруч пластиковый детский;
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые;
- Лента финишная;
- Рулетка измерительная;
- Лыжи детские (с креплениями и палками);
- Ворота футбольные;
- Щит баскетбольный тренировочный;
- Сетка для переноски и хранения мячей;
- Сетка волейбольная;
- Аптечка.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тематическое планирование 1 класс

Номер раздела	Тема.	Количество часов
Базовая часть		84
1	Лёгкая атлетика	9
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика	24
4	Лыжная подготовка	21
5	Лёгкая атлетика	12
Вариативная часть		15
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
Итого		99

Тематическое планирование 2 класс

Номер раздела	Тема.	Количество часов
Базовая часть		84
1	Лёгкая атлетика	12
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	24
5	Лёгкая атлетика	12
Вариативная часть		18
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
Итого		102

Тематическое планирование 3 класс

Номер раздела	Тема.	Количество часов
Базовая часть		84
1	Лёгкая атлетика	12
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	24
5	Лёгкая атлетика	12
Вариативная часть		18
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
Итого		102

Тематическое планирование 4 класс

Номер раздела	Тема.	Количество часов
Базовая часть		84
1	Лёгкая атлетика	12
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	24
5	Лёгкая атлетика	12
Вариативная часть		18
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
Итого		102

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 1- 4 КЛАСС:

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре (12 ч)					
<i>Физическая культура)</i>					
<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
<i>Из истории физической культуры</i>					
<p><u>Возникновение первых соревнований.</u> <u>Зарождение Олимпийских игр.</u> История развития</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной</p>

<p>физической культуры и первых соревнований. <u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u> <u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<p>вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>		<p>средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>	<p>принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур</p>
<p><i>Физические упражнения</i></p>					

<p><u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><u>Общее представление о физическом развитии.</u> <u>Общее представление о физической подготовке.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p><u>Что такое физическая нагрузка.</u> Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>					
<p><i>Самостоятельные занятия</i></p>					
<p><u>Режим дня и его планирование.</u> <u>Утренняя зарядка, правила ее составления и</u></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение</p>

<p><u>выполнения.</u> Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p><u>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</u></p> <p><u>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</u></p> <p><u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u></p>	<p>физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>			<p>средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i></p>					
<p><u>Измерение показателей физического развития.</u></p> <p><u>Измерение показателей развития физических качеств.</u></p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><u>Измерение частоты сердечных сокращений</u></p> <p>Измерение частоты</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>	<p>Осознание важности физического развития.</p>	<p>Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p> <p>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>

сердечных сокращений во время выполнения физических					
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>					
<p><u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u></p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>Осмысление правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Умение организовать и провести игру.</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>

				деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
Физическое совершенствование					
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					
<p><u>Оздоровительные формы занятий.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Развитие физических качеств.</u> <u>Профилактика утомления.</u> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность					
<i>Гимнастика с основами акробатики (64 ч)</i>					
<p><u>Движения и передвижения строем.</u> Организующие команды и</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с</p>	<p>Формирование способов позитивного</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим</p>

<p>приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. <u>Снарядная гимнастика.</u> Упражнения на низкой</p>	<p>упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». 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. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p>выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	---	---	---

<p>гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, 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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>				
---	--	--	--	--	--

<i>Легкая атлетика (62 ч)</i>					
<p><u>Беговая подготовка.</u> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

<p>направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Броски большого мяча.</u> Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p><u>Метание малого мяча</u> Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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</p>	<p>умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	---	--	--	--

	<p>прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>				
--	--	--	--	--	--

Лыжные гонки (60ч)

<p><u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах разными способами. <u>Технические действия на</u></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>
---	--	---	---	--	---

<p><u>Лыжах</u> Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	--	--	---	---

Подвижные и спортивные игры (60 ч)

<p><u>Подвижные игры.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>
---	--	---	---	--	---

<p>упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <u>Спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <u>Общефизическая подготовка</u></p>	<p>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 в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	<p>нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	---	---	--	---

<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>			<p>человека.</p>	
--	--	--	--	------------------	--

**Поурочно – тематическое планирование
1 класс – 99 часов**

1 раздел: Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. – 9 уроков							
Номер урока	Дата		Тема	ЭК	Формирование компетентностей	Вид контроля	Д/з
	План	Факт					
1			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице	«Салки»	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Устный опрос, тестирование	Комплекс 1
2-3			Построение и комплекс упражнений (перестроения)			Техника	
4			Бег по прямой. Прыжки в длину с места.			Техника	
5			Простейший комплекс упражнений (утренняя гимнастика). Подвижная игра.			Техника	
6			Бег 30 метров. Подвижная игра.			На результат	
7			Медленный бег 800-1000 метров.			Зачёт	
8			Челночный бег 3*10м. РК. Эстафеты с различными предметами.			Зачёт	
9			Равномерный бег 1500м. Подвижные игры.				
2 раздел: Подвижные игры. – 18 часов							
10-11			Метание мяча в цель с 3-4 метров. РК. Игра «Перестрелки».	«Кто засмеётся?»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть	Зачёт	Комплекс 2
12-14			Овладение прыжковыми упражнениями.			Техника	
15			Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени. Подвижная игра.			Техника	
16-17			Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в движении (элементы баскетбола).			Техника	
18			Эстафеты и подвижные игры.			Зачёт	
19			Медленный бег 6 мин. Ведение мяча на			Техника	

			месте.		мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации.		Комплекс 3
20			Преодоление 5 препятствий в зале.			На результат	
21-22			Метание набивного мяча. Остановка прыжком и двумя шагами. РК.			Техника	
23			Подвижная игра.				
24			Прыжки через скакалку, длинную скакалку.			Зачёт	
25			Метание мяча с места, с 3-х шагов разбега на дальность. Подвижные игры.			Техника	
26			Повороты на месте переступанием. Подвижная игра.			Техника	
27			Бросок мяча снизу на месте. РК.			Техника	
3 раздел: Гимнастика с элементами акробатики. – 24 урока							
28			Правила поведения в гимнастическом зале. Названия гимнастического инвентаря и оборудования.	«Жмурки»	Знать правила ТБ на уроках в гимнастическом зале. Основы терминологии. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Лазать по канату в три приёма. Выполнять группировку, перекаты вперёд и назад. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Тестирование	Комплекс 4
29-30			ОРУ на формирование осанки. Комплекс упражнений «утренняя зарядка».			Техника	
31			Лазанье на гимнастической стенке. Подвижные игры.			Техника	
32			Акробатическое упражнение: положение «упор присев». Построение в круг, несколько кругов.			Техника	
33-34			Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие, стойка на гимнастической скамейке.			Техника	
35-36			Лазанье и перелазание: лазание по канату произвольным способом. Эстафеты с различными предметами. РК.			Техника	
37-38			Акробатические упражнения:			Техника	

			группировка, перекаты вперёд и назад в группировке.		метаниями. Смешанные и простые висы. Перелезание из различных положений.		Комплекс 5	
39			Подвижные игры.					
40-41			Акробатическое упражнение: перекат на спину лёжа на животе. Подтягивание. Подвижные игры.			Техника		
42-43			Строевые упражнения. Упражнения лёжа на полу: наклоны вперёд. Прыжки через препятствия.			Зачёт		
44-45			Висы на канате, перекладине, гимнастической рейке и др. снарядах.			Техника		
46-47			Перелезание через стопку матов.			Техника		
48-49			Акробатические упражнения из 5-ти элементов. Различные эстафеты с предметами. РК.			Техника		
50-51			Перелезание на бревне. Упор прогнувшись на бревне 60-80см. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Воробей».	«Воробей»		На результат		
4 раздел: Лыжная подготовка – 21 урок								
52			Техника и правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах.		Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Уметь: Построение на лыжах. Обучение передвижению на лыжах. Обучение подъёмам и	Тестирование		
53			Построение с лыжами в руках в шеренгу. Расчехление, укладка и одевание лыж. Одевание палок. Ступающий шаг.			Техника		
54			Прохождение в медленном темпе до 1000 метров.			Техника Зачёт		
55			Повороты переступанием на месте.			Техника		

			Передвижения скользящим шагом. Подвижные игры.		спускам на лыжах (одновременно). Обучение стойке. Обучение поворотам и перестроениям на лыжах. Обучение передвижению на лыжах без палок. Повороты переступанием на месте. Обучение скользящему шагу. Обучение отталкиванию и работе рук при попеременном двухшажном ходе.		
56-57			Передвижение скользящим шагом без палок.			Техника	
58			Подъём на склон 12-15 градусов ступающим шагом.			Техника	
59			Спуск в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Смелее с горки».			Техника	
60			Встречные эстафеты 30-50 метров.			Зачёт	
61			Подъём на склон 12-15 градусов ступающим шагом. Спуск в высокой и низкой стойке.			Техника	
62			Прохождение в медленном темпе до 1000 метров.			Техника	
63			Эстафеты с поворотами, перестроениями на месте, в движении.			Техника	
64			Лыжные гонки на 300м (девочки), 500м (мальчики).			Зачёт	
65-66			Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижные игры.			Техника	
67			Круговая эстафета с этапом до 100м.			Зачёт	
68			Прохождение в медленном темпе до 1000м.			Техника	
69			Повторение поворотов переступанием на месте. Передвижения скользящим шагом. Подвижные игры.			Техника	
70			Эстафеты с преодолением препятствий.			Техника	
71-72			Попеременный двухшажный ход.		Техника		
5 раздел: Легкоатлетические упражнения - 12 уроков. Подвижные игры – 15 уроков.							
73			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Название и правила подвижных игр. Подвижная игра.		Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Стартовый разгон, бег по дистанции,	Устный опрос, тестирование	Комплекс 6

74-75			Построение и комплекс упражнений (перестроения). Комплекс упражнений «утренняя зарядка». РК. Коми национальная игра.	<p>финиширование. Уметь выполнять комплекс с предметами и без.</p> <p>Обучение разбегу, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление.</p> <p>Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Уметь выполнять основные виды ходьбы.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.</p>	Техника	Комплекс 7
76-77		ОРУ: упражнения в парах с набивными и малыми мячами. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра.	Техника			
78		Равномерный бег. Многоскоки (тройной, пятерной, семерной). Подвижная игра.	На результат			
79-80		Бег с изменением направления.	Зачёт			
81		Подтягивание, отжимание. Подвижная игра.	На результат			
82-83		Метание мяча с места в вертикальную цель.	Техника			
84-85		Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. РК. Игра «Перестрелки».	Техника			
86		Обычный (медленный) бег. Ведение мяча на месте (элементы баскетбола).	Техника			
87-88		Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Ведение мяча в шаге. Упражнения с малыми мячами.	Техника			
89		Передача мяча обеими руками в парах на месте. Преодоление 5 препятствий в зале. РК. Игра «Кто засмеётся?»	Зачёт			
90-91		Прыжки в длину с места. Наклоны вперёд сидя на полу.	Зачёт			
92		Челночный бег 3*10м. РК. Эстафеты с различными предметами.	На результат			
93		Бег 30 м. Бег по прямой. Встречные эстафеты до 20м.	Зачёт			
94		Метание мяча с места на дальность.	Зачёт			

95			Медленный бег 6 мин. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.			Без учёта времени	
96			Круговые эстафеты до 30 м.			Без учёта времени	
97			Комплекс упражнений с набивными мячами. Медленный бег 800-1000м.			Без учёта времени	
98-99			Подвижные игры. Эстафеты.				

класс - 102 часа

1 раздел: Легкоатлетические упражнения - 12 уроков

Номер урока	Дата		Тема	ЭК	Формирование компетентностей	Вид контроля	Д/з
	Срок	Факт					
1			Правила техники безопасности на уроке.	«В салки» «Царь» «Лунку»	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Знать понятие короткая дистанция. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности.	Устный опрос	Выполнение комплекса 1
2			Бег 30 м. Подвижные игры.			Техника	
3			Построение, перестроения в колонну. Прыжки с места в длину. Игры.			Техника	
4			Прыжки с места и с разбега в длину. Подвижные игры.			Техника	
5			Ходьба с высоким подниманием			Техника	

			бедра. Подвижные игры.				
6			Совершенствование ходьбы с высоким подниманием бедра. Подвижные игры.			Техника	
7			Челночный бег 3*10. Бег с высоким подниманием бедра. Игры.			Техника	
8			Челночный бег 3*10. Учет. Подвижные игры.			Зачёт	
9			Прыжки. Подвижные игры.			Норматив	
10			Урок-учет. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			Техника	
11			Зачёт - Бег 1000 метров.			Без учёта времени	
12			Веселые старты.				
2 раздел: Подвижные игры – 18 часов							
13			Стойка баскетболиста, передвижение, остановки, повороты.	«Кто засмеется?» «Ёма» «Мяч по кругу»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации.	Норматив.	Выполнение комплекса 2.
14		Совершенствование стойки баскетболиста, передвижений установок.	Техника.				
15		Бросок двумя руками от груди, ведение мяча.	Техника.				
16		Совершенствование броска двумя	Техника				

			руками от груди, ведения мяча.		Правильно выполнять основные движения в прыжках. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		Выполнение комплекса 3.
17			Зачёт - отжимание.			Норматив.	
18			Ловля и передача мяча на месте, в движении.			Норматив.	
19			Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении.			Техника.	
20			Зачёт - поднятие туловища за 30 сек.			Норматив.	
21			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.			Техника.	
22			Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в движении.			Техника.	
23			Остановка прыжком и двумя шагами.			Техника.	
24			Совершенствование остановки прыжком и двумя шагами.			Техника.	
25			Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень).			Техника.	
26			Совершенствование броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень).	Техника.			

27			Зачёт - прыжок в длину с места.			Техника.	
28			Зачёт - комбинация из 5 элементов.			Техника.	
29			Зачёт - комбинация из 5 элементов.			Техника.	
30			Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.				
3 раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 уроков.							
31			Техника безопасности на уроках акробатики.	«Мышь и угол» «Воробышек» «Жо»	Знать правила ТБ на уроках в гимнастическом зале. Основы терминологии. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по гимнастической стенке, скамейке. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Смешанные и простые висы. Выполнять группировку, перекаты вперед и назад. Перелезание из различных положений.	Устный опрос.	Выполнение комплекса 4.
32		Зачёт - наклон туловища вперед (см). Ходьба и бег с заданием.	Норматив.				
33		Группировка, перекат (сидя, лежа, в приседе).	Техника.				
34		Совершенствование группировки, переката (сидя, лежа, в приседе).	Техника.				
35		Зачёт - кувырок вперед из упора присев.	Техника.				
36		Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Норматив.				
37		Совершенствование стойки на лопатках перекатом назад из упора присев. Зачёт - комбинация из 3 элементов.	Техника.				
38		Школа малого мяча по Лесгафту.	Техника.				

39			Зачёт - танцевальные упражнения (шаги, танец «Попрыгушка»)			Техника.	Выполнен ие комплекса 5.
40			Упражнения на гимнастической скамейке (ходьба, стойка, повороты, перелезание).			Техника.	
41			Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (ходьба, стойка, повороты, перелезание)			Техника	
42			Зачёт - комбинация из 5 элементов.			Техника	
43			Преодоление полосы препятствий.			Техника	
44			Лазание по гимнастической скамейке (в упор присев, стоя, лежа на животе).			Техника	
45			Совершенствование лазания по гимнастической скамейке (в упор присев, стоя, лежа на животе).			Техника	
46			Лазание по канату. Эстафеты с перелезанием.			Техника	
47			Лазание по гимнастической стенке.			Техника	
48			Совершенствование лазания по гимнастической стенке.			Техника	

4 раздел: Лыжная подготовка – 24 часа

49			Техника и правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	«Смелее с горки» «В котел» «Горки на снегу»	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Уметь Построение в шеренге на лыжах. Обучение передвижению на лыжах. Обучение подъемам и спускам на лыжах (одновременно). Обучения стояк. Обучение поворотам и перестроениям на лыжах. Обучение передвижению на лыжах без палок. Повороты переступанием на месте. Обучение скользящему шагу. Обучение отталкиванию и работе рук при попеременном двухшажном ходе.	Устный опрос	
50			Построение с лыжами в руках в шеренгу (способы перестроения).			Техника	
51			Совершенствование способов перестроения с лыжами в руках.			Техника	
52			Ступающий шаг. Круговая эстафета с этапом до 100 метров.			Техника	
53			Совершенствование ступающего шага.			Техника	
54			Прохождение в медленном темпе до 1000 метров.			Техника	
55			Зачёт - ступающий шаг.			Техника	
56			Спуск в высокой и низкой стойке.			Техника	
57			Совершенствование спуска в высокой и низкой стойке.			Техника	
58			Повороты переступанием на месте.			Техника	
59			Передвижения скользящим шагом.			Техника	
60			Совершенствование передвижения скользящим шагом.			Техника	
61			Передвижение скользящим шагом без палок.			Техника	
62			Зачёт - передвижения скользящим шагом. Подъем на склон ступающим шагом.			Техника	
63			Зачёт - подъем и спуски.			Техника	
64			Прохождение 1000 метров.			Без учета времени.	
65			Эстафеты с преодолением препятствий скользящим шагом.			Техника	
66			Попеременный двухшажный ход имитация без палок.	Техника			

67			Совершенствование попеременного двухшажного хода имитации без палок.			Техника	
68			Попеременный двухшажный ход в целом.			Техника	
69			Зачёт - попеременный двухшажный ход.			Техника	
70			Лыжные гонки на 1500 метров.			Без учета времени.	
71			Встречные эстафеты 30-50 метров.			Норматив.	
72			Зачёт - лыжные гонки на 1000 метров.			Без учета времени.	
5 раздел: Легкоатлетические упражнения – 12 уроков. Подвижные игры – 18 уроков.							
73			Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	«Перестрелки». «Кто засмеется?»	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Обучение разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь выполнять основные виды ходьбы Знать стартовый разгон, бег по	Устный опрос.	
74			Прыжки в высоту с прямого разбега имитация.			Техника.	
75			Прыжки в высоту с прямого разбега.			Техника.	
76			Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.			Техника.	
77			Зачёт - прыжки в высоту с прямого разбега.			Техника.	
78			Построение, перестроения. Метание мяча сидя из- за головы. Игры.			Техника.	
79-80			Повороты с переступанием. Метание мяча в вертикальную цель 4-5 м.			Техника.	
81			Совершенствование поворотов с переступанием.			Техника.	
82			Метание мяча. Игры.			Техника.	

83-84			Многоскоки (тройной, пятерной, семерной).		дистанции, финиширование. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.	Техника,	
85			Совершенствование многоскоков (тройной, пятерной, семерной).			Техника.	
86			Метание мяча в цель на расстоянии 6 метров.			Техника.	
87			Совершенствование метания мяча на расстоянии 6 метров.			Техника.	
88			Президентские тесты.			Техника.	
89			Зачёт - бросок набивного мяча (см).			Техника.	
90			Преодоление полосы препятствий в зале.			Техника..	
91			Зачёт - челночный бег 3 x 10 м.			Норматив	
92			Эстафеты с различными предметами.			Техника	
93			Зачёт - бег 30 метров.			Норматив	
94			Метание малого мяча с места на дальность.			Техника.	
95			Совершенствование метания малого мяча с места на дальность.			Техника.	
96			Зачёт - метание малого мяча с 3 – 5 шагов разбега.			Техника.	
97			Урок-учет метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.			Техника.	
98			Урок-учет метание сидя из-за головы. Прыжки . Подвижные игры.	Норматив.			

99			Урок-учет броски и ловля мяча. Игра «Веселые старты».			Техника.	
100			Урок-учет. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			Техника.	
101			Бег с преодолением препятствий.			Техника.	
102			Зачёт - бег 1000 метров.			Норматив.	

в.

класс – 102 часа

1 раздел: Легкоатлетические упражнения – 12 уроков.								
Номер урока	Дата		Тема	ЭК	Формирование компетентностей	Вид контроля	Д/з	
	Срок	Факт						
1			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице.	«Пустое место» «Кто дальше бросит» «Мяч по кругу» «Точный расчёт» «Белые медведи» «Охота на оленей»	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Знать понятие короткая дистанция. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять движения в метании мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут; бег по слабо пересеченной местности.	Устный опрос	Комплекс №1	
2			Строевые упражнения. Высокий старт. Бег до 1000м.			Техника		
3			Прыжки в длину с места. Бег до 1000 м. Высокий старт.			Техника		
4			Прыжки в длину с места. Бег до 1000 м. Высокий старт.			Техника		
5			Повороты налево, направо. Бег. Прыжки в длину.			Техника		Комплекс №2
6			Челночный бег.			Техника		
7			Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м.			Техника		Комплекс №3
8			Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м. Подтягивание на перекладине.			Техника		
9			Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м. Наклоны вперед.			Зачёт		
10			Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м. Вис.			Техника		

11			Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м. Поднимание туловища.			Зачёт	
12			Метание мяча на дальность. Бег до 1000 м.			Техника	
2 раздел: Подвижные игры – 15 уроков.							
13			Зачёт – челночный бег 3*10м.	«Кто засмеётся?» «Космонавты» » «Метко в цель» «Вызови по имени» «Гонка мяча по кругу» «Волк во рву» «Удочка» «Два мороза» «Прыжки по полосам»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Зачёт	Комплекс №4
14			Метание мяча в вертикальную цель с 5метров.			Техника	
15			Зачёт – метание мяча в цель.			Зачёт	
16			Ловля и передача мяча на месте в движении.			Техника	
17			Зачёт – поднимание туловища за 30 сек. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.			Зачёт	
18			Ведение мяча на месте, передача мяча в парах.			Техника	
19			Зачёт – наклон вперёд. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			Зачёт	
20			Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в движении. Подвижные игры.			Техника	
21			Зачёт – подтягивание, отжимание. Остановка прыжком и двумя ногами.			Зачёт	
22			Обучение техники передвижения приставным шагом.			Техника	
23			Зачёт – прыжок в длину с места. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижные игры.			Зачёт	
24			Ведение мяча с изменением направления.			Техника	
25			Метание мяча 150 г. с места на дальность. Подвижные игры.			Техника	
26			Зачет- метание мяча 150 г. с места на дальность. Подвижные игры.			Зачёт	

27			Круговые эстафеты до 30 метров и встречные			Техника	Комплекс №7
3 раздел: Гимнастика – 18 уроков.							
28			Правила техники безопасности на уроках акробатики.	«Мышь и угол» «Волк во рву» «Воробышек» «Ёма» «Жо»	Знать правила ТБ на уроках акробатики. Основы терминологии. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Выполнять группировку, перекаты вперед и назад. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Перелезание из различных положений.	Устный опрос	Комплекс №8
29-30			Перекаты в группировке (2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост).			Техника	
31-32			Кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперед и назад.			Техника	
33			Зачет - комбинация из основных элементов.			Зачёт	
34			Ходьба по гимнастической скамейки (повороты на носках и одной ноге).			Техника	
35-36			Ходьба, упор присев, на колено, повороты, шаг польки.			Техника	
37			Зачет - комбинация из основных элементов на гимнастической скамейке.			Зачёт	
38-39			Размыкание по расчету «шесть-три- на месте» и «десять – шесть – три – на месте».			Техника	
40-41			Перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение (по диагонали, противоходом, змейкой).			Техника	
42			Зачет- бросок набивного мяча (1кг.). Шаги галопом в парах, полька.			Зачёт	
43-44			Преодоление полосы препятствий из пяти предметов.	Техника			
45			Эстафеты в несколько этапов.	Техника	Комплекс		

							№11			
2 раздел: Подвижные игры – 3 урока.										
46			Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими скакалками.	«Кто засмеётся?»	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами и без.	Техника	Комплекс №12			
47		Прыжки на скакалке. Многоскоки. Упражнения с мячами. Подвижные игры.	Техника							
48		Зачет. Прыжки на скакалке 1 мин. Упражнения с гимнастическими скакалками.	Зачёт							
4 раздел: Лыжная подготовка – 24 урока.										
49			Техника и правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	«Смелее с горки» «В котел» «Кто самый быстрый» «Пустое место» «Горки на снегу» «Кто дальше?»	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Уметь: Построение в шеренге на лыжах. Обучение передвижению на лыжах. Обучение спускам на лыжах (одновременно). Обучение стойкам. Обучение поворотам и перестроениям на лыжах. Обучение передвижению на лыжах без палок. Повороты переступанием на месте. Обучение скользющему шагу. Обучение отталкиванию	Устный опрос	Комплекс №13			
50			Подготовка инвентаря для занятий на лыжах.			Техника				
51			Построение с лыжами в руках в шеренгу.			Техника				
52			Расчехление, укладка лыж на снег и их одевание. Одевание палок.			Техника				
53			Повороты на месте, вокруг носков лыж.			Техника				
54			Передвижение скользящим шагом без палок.			Техника				
55			Попеременный двухшажный ход без палок.			Техника				
56			Прохождение в медленном темпе до 2000 метров.			Техника				
57			Попеременный двухшажный ход с палками.			Зачёт				
58			Зачет - попеременный двухшажный ход в целом.			Зачёт				
59-60			Спуск со склона в высокой и низкой стойках.			Техника				
61			Зачет - спуск со склона в высокой			Зачёт				
									Техника	Комплекс №14
									Зачёт	Комплекс №15

			и низкой стойках.		и работе рук при попеременном двухшажном ходе.		Комплекс №16
62-63			Подъем на склон лесенкой.			Техника	
64			Зачет- подъем на склон лесенкой.			Зачёт	
65			Встречные эстафеты 30 - 50 метров.			Техника	
66-67			Подъем на склон ступающим шагом.			Техника	
68-69			Лыжные гонки на 1 000 метров.			Техника	
70			Круговая эстафета с этапом до 100 метров.			Техника	
71-72			Прохождение в медленном темпе до 2000 метров.			Техника	
2 раздел: Подвижные игры. Подвижные игры - 18 уроков. 5 раздел: Легкоатлетические упражнения – 12 уроков.							
73			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице.	«Перестрелки» «Белые медведи» «Космонавты» «Волк во рву» «Воробышек» «Мяч по кругу» «Кто дальше?» «Мышь и угол» «Охота на оленей»	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Обучение разбегу, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь выполнять основные виды ходьбы. Стартовый разгон, бег по	Устный опрос	Комплекс № 17
74			Техника Ходьба и бег с преодолением препятствий.			Техника	
75			Эстафеты.			Техника	
76			Зачет - поднимание туловища за 30 сек. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».			Зачёт	Комплекс №18
77			Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Упражнения типа зарядки.			Техника	
78			Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».			Зачёт	
79			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.			Техника	
80-81			Метание мяча в цель с 6 метров.			Техника	
82			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			Техника	Комплекс №19
83			Зачет - прыжок в высоту с разбега			Зачёт	

			способом «перешагивание». Подвижные игры.		дистанции, финиширование. Уметь правильно выполнять основные движения в метании.		Комплекс №20
84			Подтягивание, отжимание.			Техника	
85			Зачет - подтягивание, отжимание. Высокий старт.			Зачёт	
86			Зачет- 30 метров. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Подвижные игры.			Зачёт	
87-88			Прыжок в длину способом «согнув ноги».			Техника	
89			Зачет - прыжок в длину с разбега (7-8 шагов) способом «согнув ноги». Подвижные игры.			Зачёт	
90			Бег с преодолением препятствий. Медленный бег до 3 мин.			Техника	
91			Зачёт – бег 1000метров.			Зачёт	
92			Строевые упражнения. Бег с переменной скоростью			Техника	
93			Бег до 3-х минут. Многоскоки 8 прыжков. Подвижные игры.			Техника	
94			Бег 1500 м без учета времени. Передача мяча от груди двумя руками.	Техника	Комплекс №22		
95			Зачет. Передача мяча от груди двумя руками.	Зачёт			
96			Строевые упражнения. Передача мяча в парах.	Техника	Комплекс № 23		
97			Зачет. Передача мяча в парах. Многоскоки. Ведение мяча на месте.	Зачёт			
98			Зачет. Ведение мяча на месте.	Зачёт			
99			Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	Зачёт	Комплекс №24		
100			Ведение мяча с изменением направления.	Техника			

101			Наклоны вперед сидя на полу. Подвижные игры.			Зачёт	
102			Ходьба и бег с преодолением препятствий.			Техника	

класс – 102 часа

1 раздел: Легкоатлетические упражнения – 12 уроков.

Номер урока	Дата		Тема	ЭК	Формирование компетентностей	Вид контроля	Д/з
	Срок	Факт					
1			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. ОРУ: упражнения в движении шагом.	«Маленький воробышек» «Жмурки» «В медведя»	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Знать понятие короткая дистанция. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности.	Устный опрос, тестирование.	Комплекс №1
2			Техника высокого старта. Строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, перестроения).			Техника	
3			Подтягивание. Подвижные игры.			Зачёт	
4			Прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжки в длину с разбега.			Техника	
5			Бег по прямой. Бег с высоким подниманием бедра.			Техника	
6			Простейший комплекс упражнений (утренняя гимнастика).			Техника	
7			Бег 30 метров. Подвижные игры.			Техника	
8			Бег 60 метров с высокого старта. Подвижная игра.			Зачёт	
9			Прыжки в длину с разбега.			Зачёт	
10			Бег 6 минут. Метание мяча 150 г. с места на дальность. Игра «Перестрелки».			Техника	
11			Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты с различными предметами.			Зачёт	

с.

12			Бег 1000 метров. Подвижные игры			Техника	
2 раздел: Подвижные игры – 15 уроков.							
13			ОРУ: с гимнастическими скакалками. Метание мяча в цель с 6 метров.	«В медведя» «Кто засмеётся?»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации.	Техника	Комплекс №2
14-15			Строевые упражнения, перестроения. Повороты на месте: направо, налево. Ловля мяча двумя руками.			Техника	
16			ОРУ с большими резиновыми мячами. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.			Зачёт	
17			Перестроения из одной в две шеренги. Подвижная игра.			Техника	
18			Ведение мяча на месте.			Техника	
19-20			Передачи мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Подвижные игры.			Техника	
21			Прыжки поочередно на обеих, правой и на левой ногах на месте. Прыжки через скакалку, длинную скакалку. Подвижные игры.			Техника	Комплекс №3
22			Ведение мяча в движении.			Техника	
23			Передачи мяча снизу и сверху двумя руками в парах.			Зачёт	
24-25			Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в движении. Линейные эстафеты			Техника	
26			Остановка прыжком и двумя шагами. Обучение технике передвижения приставным шагом.			Техника	
27			Ходьба полуприседом.			Техника	
3 раздел: Гимнастика – 18 уроков.							
28			Правила поведение в гимнастическом зале. Комплекс	«Маленький	Знать правила ТБ на	Тестирование	

			упражнений «утренняя зарядка».	воробышек» «Воробей»	уроках акробатики. Основы терминологии. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Выполнять группировку, перекаты вперед и назад. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Перелезание из различных положений.		Комплекс №4
29-30			Акробатические упражнения: Кувырок вперед, назад в группировке.			Техника	
31-32			Лазание по канату в три приема. Подвижные игры			Техника	
33			Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед. Подвижные игры.			Зачёт	
34			Акробатические упражнения: перекатом назад стойка на лопатках. Наклоны вперед сидя на полу.			Техника	
35			Ходьба по бревну высотой 100 см, повороты на носках 90 и 180 градусов. Эстафеты.			Техника	
36			Лазание и перелезание: Лазание на гимнастической стенке вправо и влево, перелезание через бревно (повторение).			Зачёт	
37			Акробатические упражнения: «мост» с помощью и без. Подвижные игры.			Техника	
38			Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты с различными предметами. Отжимание.			Техника	
39			Вис на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине. Подвижные игры.			Зачёт	
40			Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.			Зачёт	
41			Акробатические упражнения из 5-ти элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			Техника	
42			Опорный прыжок на стопу матов, прыжок через «козла», «коня».			Техника	

43			Вис прогнувшись на гимнастической стенке.			Техника	
44-45			Прыжки в высоту с прямого разбега. Преодоление полосы препятствий.			Техника	
2 раздел: Подвижные игры – 3 урока.							
46			Подтягивание. Наклон туловища вперед, сидя на полу.	«Кто засмеётся?»	Уметь выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации.	Зачёт	
47			Поднимание туловища за 30 сек. ОРУ: комплекс упражнений.			Зачёт	
48			Преодоление 5 препятствий в зале.			Техника	
4 раздел: Лыжная подготовка – 24 урока.							
49			Техника и правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах.	«У столба» «Прячь глаза» «Игра в царя» «В котел» «Пустое место»	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах. Уметь выполнять построение в шеренге на лыжах. Передвижение на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах. Стойки. Повороты и перестроения на лыжах. Передвижение на лыжах без палок. Повороты перестроением на месте. Скользящий шаг. Отталкивание и работа рук при попеременном двухшажном ходе.	Тестирование	Комплекс №6
50			Построение с лыжами в руках в шеренгу. Расчехление, укладка лыж на снег и их одевание. Одевание палок. Спуск со склона в средней стойке.			Техника	
51			Повороты на месте, вокруг носков лыж.			Техника	
52			Попеременный двухшажный ход с палками.			Техника	
53			Прохождение в медленном темпе до 2000 метров. Преодоление ворот при спуске.			Зачёт	
54			Одновременный двухшажный ход.			Техника	
55			Передвижения скользящим шагом. Поворот переступанием в движении.			Техника	

56			Поворот переступанием в движении.			Техника	
57			Передвижение скользящим шагом без палок.			Техника	
58			Подъем на склон полуелочкой. Подвижные игры.			Зачёт	
59			Спуск в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «смелее с горки».			Зачёт	
60			Подъем на склон полуелочкой. Встречные эстафеты 30-50 метров.			Техника	
61-62			Спуск со склона, торможение «плугом».			Техника	
63			Прохождение в медленном темпе до 2000 метров. Спуск со склона, торможение «плугом».			Зачёт	
64			Эстафеты с поворотами, перестроениями на месте, в движении.			Техника	
65			Лыжные гонки на 1000 метров.			Зачёт	
66			Передвижение скользящим шагом без палок.			Техника	
67			Круговая эстафета с этапом до 100 метров.			Техника	
68			Передвижение ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 50 метров.			Техника	
69			Прохождение в медленном темпе до 2000 метров.			Зачёт	
70			Передвижения скользящим шагом. Подвижные игры.			Техника	
71			Спуск со склона в низкой стойке. Эстафеты с преодолением препятствий.			Зачёт	
72			Повторение поворотов переступанием на месте. Подъем на склон лесенкой. Подъем на			Техника	

			склон наискосок.					
2 раздел: Подвижные игры. Подвижные игры - 18 уроков.								
5 раздел: Легкоатлетические упражнения – 12 уроков.								
73			Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Название и правила подвижных игр.	«Перестрелки» «Белые медведи» «Волк во рву» «Воробышек» «Кто дальше?» «Охота на оленей»	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Знать понятия «стартовый разгон», «бег по дистанции», «финиширование». Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Обучение разбегу, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь выполнять основные виды ходьбы. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.	Устный опрос, тестирование.	Комплекс № 7	
74			Дыхание при ходьбе и беге. Построение и комплекс упражнений (перестроения), рапорт учителю.			Техника		
75			Отжимания. Равномерный бег. Подвижные игры.			Зачёт		
76			Многоскоки (тройной, пятерной, семерной).			Техника		
77			Челночный бег 3 x 10м. Подвижные игры.			Зачёт		
78			Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега.			Техника		
79-80			Ведение мяча в быстром темпе, броски мяча в кольцо снизу с 3-х метров. Подвижные игры.			Техника		
81			Прыжки в длину с места. Подвижные игры.			Зачёт		
82			Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.			Техника		
83-84			Передача мяча отскоком от пола, передача мяча в тройках с перемещением.			Техника		Комплекс №8
85-86			Передача мяча обеими руками от груди в парах на месте.			Техника		
87			Бег с изменением направления. Подвижные игры.			Техника		

88			Эстафеты с различными предметами.			Техника	
89			Высокий старт. Бег 60 метров. Бег с переменной скоростью.			Зачёт	
90			Встречные эстафеты до 20 метров. Подвижные игры.			Техника	
91			Метание мяча 150 г. с места на дальность.			Зачёт	
92			Бег 1500 метров без учета времени.			На результат	
93			Подтягивание. Подвижные игры.			Зачёт	
94			Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.			На результат	
95			Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.			Зачёт	
96			Круговые эстафеты до 30 метров.			Техника	
97			Комплекс упражнения с набивным мячом.			Техника	
98			Бег 1000 метров без учета времени.			Зачёт	
99			Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.			Техника	
100			Встречная эстафета 20 метров. Бег 1000 метров.			На результат	
101			Передачи мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Подвижные игры.			Техника	
102			Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в движении. Линейные эстафеты			Техника	