

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных  
предметов"  
(МАОУ СОШ № 25)

**РАССМОТРЕНА**

на заседании предметной кафедры  
учителей физической культуры  
(протокол № 1 от 29 августа 2019г)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
от 31 августа 2019 г № 45/5-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
начальное общее образование  
(1 – 4 классы)

Составители:  
Попов А. А., учитель, 1КК,  
Шибeko Ю. Н., учитель, 1КК,  
Крашенинников Д. А., учитель

г. Верхняя Пышма  
2019 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 25» (ООП НОО);
- примерной программы «Физическая культура. 1-4 классы» А.П. Матвеева, издательство «Просвещение» 2011 год;

### Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	I	II	III	IV
I. Знания о физической культуре	5	4	4	4
II. Способы физкультурной деятельности	2	3	2	4
<b>III. Физическое совершенствование:</b>				
1. Гимнастика с основами акробатики	15	10	10	10
2. Легкая атлетика	20	26	32	22
3. САМБО	10	10	10	10
4. Лыжные гонки*	14	17	11	12
5. Плавание			3	3
7. Подвижные игры	34	35	33	40
8. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
Итого	100	105	105	105

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения на ступени начального общего образования обучающиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на отдыхе;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на свежем воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать, прыгать, метать, бросать, лазать и перелезать через препятствия, выполнять акробатические упражнения, передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### Знания о физической культуре

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятием физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные качества (силу, быстроту и т.д.) и различать их между собой;</li> <li>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>

### Способы физической деятельности

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<p><i>упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой развития основных физических показателей и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></li> <li>- <i>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></li> </ul>
---	---

### Физическое совершенство

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения;</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> <li>- <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</i></li> <li>- <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i></li> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></li> <li>- <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></li> <li>- <i>выполнять передвижения на лыжах.</i></li> </ul>

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

*Познавательные:*

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физических нагрузки 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.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

*Коммуникативные:*

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- 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.

*Регулятивные:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- 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
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, 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 человека.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Знания о физической культуре**

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

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

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание(сухое).* Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног (теория).

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений спостепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавание**

Знакомство с элементами плавания. Развитие навыков и правила поведения учащихся в бассейнах и других водоемах. Освоение техники сухого плавания в пределах школьной программы.

### **1 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр,



выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

### **Легкая атлетика**

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

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

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

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

### **Лыжные гонки**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи 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.

### **Подвижные игры**

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

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

**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.

Требования к качеству освоения программного материала

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

**иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

— выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России

2. Успехи российских борцов на международной арене

3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

4. Россия – великая спортивная держава.

**Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

*Таблица 1*

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

## 2 КЛАСС

### Знания о физической культуре

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

### Способы физкультурной деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры**

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*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.

#### **Самбо. Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувыром вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Таблица 2

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

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

#### Легкая атлетика

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

#### Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

#### Плавание (сухое)

Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук (теория). **Имитация всех видов деятельности в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря.**

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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».

#### Самбо. Техника борьбы в стойке

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Таблица 3

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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

#### 4 КЛАСС

##### Знания о физической культуре

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

##### Способы физкультурной деятельности

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

##### Физическое совершенствование

###### Гимнастика с основами акробатики

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

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

###### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

###### Лыжные гонки

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

###### Плавание (сухое)

Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. ). **Имитация всех видов деятельности в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря. Развитие основных навыков и движений различных плавательных стилей. Имитация движений.**

###### Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

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».

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

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

#### **На материале раздела «Легкая атлетика»**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

#### На материале раздела «Лыжные гонки»

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### На материале раздела «САМБО» Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					



## Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	УУД	Час
<b>Раздел: «Знание о физической культуре».8 часов</b>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды обуви и инвентаря. Подвижная игра «Совушка».	<b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Подвижная игра «Салки».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра «Чай чай выручай».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
5	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.	1
6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	<b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1
7	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
8	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	1
<b>Раздел: «Легкая атлетика». 19 часов</b>			
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 метров. Повторение высокого старта. Пресс, подтягивание. Подвижная игра «К своим флажкам».	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
2	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Подвижная игра «Два лагеря».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные	1

3	Направление движения из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «День и ночь».	<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	1	
4	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м. Гибкость зачет. Подвижная игра «Запрещенное движение».		1	
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Подвижная игра «К своим флажкам».		1	
6	Прыжок в длину с места зачет. Эстафета.		1	
7	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Подвижная игра «Пустое место».		1	
8	Метания малого мяча на дальность. Эстафета встречная.		1	
9	Челночный бег 3X10м зачет. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Подвижная игра «Охотники и утки».		1	
10	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Подвижная игра «Третий лишний».		1	
11	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность (игра «Кто дальше бросит»), «Метко в цель».		1	
12	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность (игра «Точный расчет»).		1	
13	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на скалке. Подвижная игра «Удочка».		1	
14	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка». Пресс, подтягивание.		1	
15	Бег на выносливость 800-1000м. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Два лагеря».		1	
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).		1	
17	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		1	
18	Бег на выносливость 1000м зачет. Подвижная игра «Два мороза».		1	
19	Подвижная игра «Перестрелка». Силовая подготовка.		1	
<b>Раздел «Баскетбол». 4 часа.</b>				

1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Теоретические сведения: Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1
2	Удары мяча в пол; броски мяча в корзину; Техника ловли и передача мяча рукой от плеча. Подвижная игра «Снайперы».		1
3	Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Вызов номеров».		1
<b>Раздел: «Лыжные гонки». 17 часов.</b>			
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Построение в шеренгу с лыжами в руках.	<p><b>Описывать</b> Основы знаний об истории развития лыжного спорта.</p> <p>Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время.</p> <p>Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b></p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p> <p>Характеристика основных физических качеств.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	1
2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Повороты на месте. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
3	Скользкий шаг на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; Одновременно-бесшажный ход. Игра «Остановка рывком».		1
4	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; «Быстрый лыжник». Кто за 10 шагов про скользит дольше.		1
5	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Одновременно-бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Игра «На буксире».		1
6	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		1
7	Чередованием с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Подвижная игра «Кто дольше проедет».		1
8	Одновременно-бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.		1
9	Торможение упором. Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Финские санки».		1
10	Ускорение; Прохождение тренировочных дистанций 1 км. Развитие выносливости.		1
11	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		1

12	Попеременно двушажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время	1
13	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		1
14	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». ИОТ-37-08		1
15	Прохождение дистанции 1 км без палок. Лыжные эстафеты.		1
16	Развитие выносливости. Повороты на месте, развороты переступанием.		1
17	Торможение плугом. Эстафета.		1
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 15 часов.</b>			
1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	<i><b>Излагать</b></i> правила и условия проведения подвижных игр. <i><b>Взаимодействовать</b></i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i><b>Описывать</b></i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i><b>Осваивать</b></i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i><b>Осваивать</b></i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i><b>Выявлять</b></i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений <i><b>Осваивать</b></i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1
2	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; Подвижная игра «Волна».		1
3	Перекаты вперед, назад, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот лежа на животе. Подвижная игра «Салки».		1
4	Гимнастическая комбинация, 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.		1
5	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		1
6	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		1
7	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;		1
8	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; Подвижная игра «Лисы и куры».		1
9	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Подвижная игра «Попади в обруч».		1

10	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;	2
11	Акробатика. На контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта;	2
12	Полоса препятствий: перелезания, перепрыгивание, через препятствия с опорой на руки; Подвижная игра «День ночь».	- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; Воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; -формировать потребность ведения здорового образа жизни	2
<b>Раздел: «Подвижные игры».10 часов.</b>			
1	Волейбол: разучивание-подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	2
2	Закрепление – подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; Подвижная игра «Горячая картошка».	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	2
3	Совершенствование-подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; Подвижная игра «Вышибала».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	2
4	Подвижные игры разных народов. Игра «Слалом с мячом». «Мяч капитану».	<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.	1
5	Подвижные игры разных народов. Игра «Мяч среднему». «Гонка мячей».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	1
6	Подвижные игры разных народов. Игра «Мяч среднему». Эстафеты с ведением, бросками мяча.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	1
7	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		1
<b>Раздел: «Легкая атлетика». 13 часов.</b>			
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 метров зачет. Повторение высокого старта. Пресс, подтягивание. Подвижная игра «К своим флажкам».	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений, метания мяча <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метания мяча	1

2	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Подвижная игра «Два лагеря».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
3	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м. Гибкость зачет.		1
4	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;		1
5	Прыжок в длину с места зачет. Эстафета.		1
6	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Подвижная игра «Пустое место».		1
7	Метания малого мяча на дальность. Эстафета встречная.		1
8	Челночный бег 3X10м зачет. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.		1
9	Метание малого мяча на дальность зачет. Упражнения на скакалке. Подвижная игра «Удочка».		1
10	Метание малого мяча в цель. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вызов номеров».		1
11	Подвижная игра «Перестрелка». Пресс, подтягивание. Бег на выносливость 800-1000м.		1
12	Бег на выносливость 800-1000м. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Два лагеря».		1
13	Бег на выносливость 1000м зачет. Подвижная игра «Два мороза».		1
1	Сюжетно-ролевые игры. Игра «Пузырь», «Космонавты».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
2	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
3	Подвижная игра «Веселые ребята».	1	
4	Подвижная игра «Пузырь».	1	
5	Развитие координации. Игры «Вышибала», «Пустое место».	1	
6	Подвижная игра «Космонавты».	1	
7	Подвижная игра «Третий лишний».	1	
8	Подвижная игра «Точный расчет».	1	
9	Подвижная игра «Удочка».	1	
10	Подвижная игра «Два лагеря».	1	
11	Подвижная игра «К своим флажкам».	1	

## 2 класс

№	Тема	УУД	Час
1	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой	1
2	<b>Закаливание</b>	<b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.	1
3	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
4	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	1
5	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения.	<b>Осваивать</b> универсальные	1
6	Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «Пятнашки».	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1
7	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	<b>Проявлять</b> качества силы,	1
8	Равномерный медленный бег 5 мин. Игра «Пустое место».	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1
9	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
10	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.	1
11	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	1
12	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.	1
13	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	<b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.	1
14	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	1
15	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	1
16	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча.	1
17	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	1
18	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	1
19	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	1
20	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Осваивать</b> универсальные	1

21	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	1
22	Игры «Невод», «Посадка картошки».		1
23	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	1
24	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1
25	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».		1
26	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1
28	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	1
29	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»,	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
32	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	1
33	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	1
34	Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	1



35	Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	1
36	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		1
37	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.		1
38	Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».		1
39	Изучение техники самостраховки. Падение вперед, стоящего на коленях и предплечьях.	научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; Воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнерского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; -формировать потребность ведения здорового образа жизни	1
40	Падение назад.		1
41	Падение вперед, падение назад и на бок через партнера,		1
42	Падение вперед, падение назад и на бок через партнера,		1
43	Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.		1
44	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера.		1
45	Изучение техники самостраховки. Падение Перекат через плечо.		1
46	Отработка приемов самостраховки.		1
47	Выполнение падений и перекатов.		1
48	Работа в спарринге.		1
49	<b>Физические качества сила, быстрота, выносливость</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1
50	<b>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</b>	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	1
51	Организуемые команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, «По местам».	<b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
52	передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. «точно в цель».		1
53	передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. «Салки на марше».		1

54	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «На буксире».	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. <b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил	1
55	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «По местам».		1
56	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «Два дома».		1
57	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «точно в цель».		1
58	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Салки на марше».		1
59	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «На буксире».		1
60	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Два дома».		1
61	Спуск в основной, низкой стойке. «По местам».		1
62	Спуск в основной, низкой стойке. «По местам».		1
63	Спуск в основной, низкой стойке. «Кто дольше прокатится».		1
64	Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». «Два дома».		1
65	Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». «Салки на марше».		1
66	Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». «По местам».		1
67	Торможение падением. «На буксире».		1
68	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические	1
69	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы		1
70	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.		1
71	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.		1
72	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.		1
73	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.		1
74	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.		1

75	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	1
76	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества.	1
77	<b>Физические качества гибкость и равновесие</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1
78	<b>Понятие длины и массы тела</b>	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	1
79	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). «Точно в мишень», «Мышеловка».	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
80	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). «Вызов номеров»,	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	1
81	Преодоление малых препятствий. «Шишки — желуди — орехи»,	<b>Проявлять</b> качества силы,	1
82	Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. «Невод»,	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1
83	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. «Заяц без дома»,	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
84	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей «Пустое место»,	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	1
85	Прыжок с высоты (до 40 см). «Мяч соседу», «Космонавты»,	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	1
86	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	1
88	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.		1

		<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1
90	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		1
91	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1
92	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1
93	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1
94	остановка катящегося мяча; «Гонка мячей»,		1
95-96	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, «Метко в цель»,		2
97-98	ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, «Слалом с мячом»,		2
99	ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; «Футбольный бильярд»,		1
100	остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; «Бросок ногой».		1
101	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».		1
102	специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; «Волна»,		1

103	подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; «Неудобный бросок».		1
-----	--	--	---

### 3 класс

№ п/п	Тема и задачи урока	УУД	Час
1	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	(Теория) <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры	1
2	Правила составления комплексов ОРУ	<b>Составлять</b> комплексы ОРУ	1
3-4	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	2
5-6	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»		2
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»		1
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»		1
9-10	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка»		2
11	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»		1
12-13	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»		2
14	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»		1
15-16	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».		2
17	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.		<b>Уметь: перемещаться</b> , владеть мячом в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр
18	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр	1
19	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности	1
20	принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1

21	Передача мяча, подброшенного партнером. Передача в парах.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1
22	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		1
23	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.		1
24	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		1
25	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Развитие быстроты и координации		1
26	Остановка скачком. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»		1
27	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.		1
28	Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации		1
29	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	<b>Знать</b> символику и ритуал проведения Олимпийских игр	1
30	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. . Игра «Космонавты». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	1
32	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
33	Кувырок назад в упор присев. . Игра «Что изменилось?».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	1
34	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине	1
35	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	1
36	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно		1
37	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».		1

38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».		1
39	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.		1
40	Самбо. Изучение техники самостраховки.	<p>Научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;</li> <li>- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;</li> <li>- сформировать навыки регулирования психического состояния.</li> <li>- развить двигательные способности;</li> <li>- развить представления о мире спорта;</li> <li>- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;</li> <li>- развивать социальную активность и ответственность.</li> <li>- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,</li> <li>- воспитывать нравственные и волевые качества;</li> <li>- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;</li> <li>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;</li> <li>- формировать потребность ведения здорового образа жизни.</li> <li>- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения</li> </ul>	1
41	Самбо. Изучение техники борьбы в стойке.		1
42	Захваты. Выведение из равновесия.		1
43	Передвижения.		1
44	Броски: задняя подножка,		1
45	передняя подножка,		1
46	подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,		1
47	бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.		1
48	Выполнение бросков и захватов.		1
49	Отработка навыка выведения противника из равновесия.		
50	Физическое развитие и физическая подготовка	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития	1
51	Игры и развлечения в зимнее время года	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	1
52	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».		1
53	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»		1
54	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»		1

55	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений на лыжах. <b>Осваивать</b> технику упражнений на лыжах <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Выявлять характерные</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности на лыжах. <b>Развивать</b> физические качества	1	
56	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»		1	
57	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»		1	
58	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».		1	
59	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».		1	
60	Лыжные гонки. Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».		1	
61	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».		1	
62	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.		1	
63	Плавание (сухое). Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.		<i>Теоретический разбор материала. Имитация всех видов деятельности в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря.</i>	1
64	Плавание (сухое). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.			1
65	Плавание (сухое). Плавание на груди и спине вольным стилем.			1
66-67	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать дисциплину</b> и правила техники безопасности во время подвижных игр.	2
68-69	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	2		
70	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	1	
71	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.		1	
72	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1	
73	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок»		1	
74	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»		1	



75	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом а»		1
76	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»		1
77	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»		1
78	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.		1
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	1
80	Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	1
81	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	<b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	1
82	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи».	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений	1
83	Бег(30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	1
84	Специально-беговые упражнения. Эстафеты с бегом на скорость.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	1
85-86	Челночный бег. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	<b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	2
87-88	Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	2
89-90	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений	2
91	Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	1
92	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	1
93	Прыжок в длину с короткого разбега.		1

94	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		1	
95	Прыжок в длину с полного разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
96	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		1	
97	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		1	
98	Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость вовремя подвижных игр. <b>Соблюдать дисциплину</b> и правила техники безопасности вовремя подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности	1
99-100	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»			2
101	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала»			1
102	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч»	1		

#### 4 класс

№ п/п	Тема и задачи урока	УУД	Час
<b>Раздел: «Знания о физической культуре».</b>			
1	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.	1
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности».</b>			
2-3	Измерение показателей основных физических качеств	<b>Знать</b> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств	2
<b>Раздел: «Легкая атлетика».11 часов.</b>			

4	Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	1
5	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		1
6	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра		1
7	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).		1
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.		1
9	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		1
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		1
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».		1
12	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».		1
13	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».		1
14	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»».		1
15-16	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол		2
17-18	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол		2
19-20	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.		2
21-22	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	2	

23-24	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	2
25	Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		1
26	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		1
27	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.		1
28	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.		1
29	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	1
30	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	1
31	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		1
32	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		1
33	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».		1
34	Мост из положения лежа. Игра «Быстро по местам».		1
35	Мост из положения стоя с помощью Игра «Быстро по местам».		1
36	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.		1
37	Комбинация из ранее изученных элементов Игра «Ползуны».		1
38	Акробатическая комбинация Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		2

39	Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».		1
40	Изучение техники борьбы лёжа.	научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.	
41	Перевероты.	- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;	
42	Удержания.		
43	Болевые приёмы:	- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;	
44	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,	- сформировать навыки регулирования психического состояния.	
45	рычаг локтя с захватом руки между ногами,	- развить двигательные способности;	
46	узел ногой от удержания сбоку,	- развить представления о мире спорта;	
47	ущемление ахиллесова сухожилия.	- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;	
48	отработка техники борьбы лёжа,	- развивать социальную активность и ответственность.	
49	работа в парах на удержание.	- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков, - воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формировать потребность ведения здорового образа жизни. - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколе	
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.	1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.	1
51	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	1
52- 53	Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укачишься за два шага».	<b>Выполнять</b> торможение плугом при спусках с пологого склона.	2

54-55	Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укатаешься за два шага».	<p><b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p>	2
56-57	Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укатаешься за два шага».		2
58-59	Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укатаешься за два шага».		2
60	чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		1
61	чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		1
62	чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		1
63	чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		1
64	Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	<p><i>Теоретический разбор материала. Имитация всех видов деятельности в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря.</i></p>	1
65	Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		1
66	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.		1
67	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1
68	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».		1
69-70	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».		2
71-72	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.		2
73	Передача мяча, подброшенного партнером. Передача в парах Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».		1
74	Передача мяча, подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		1
75-76	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.		2

77	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		1
78	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	<p><b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1
79	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».		1
80	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».		1
81	Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».		1
82	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Передачи у стены		1
83	Передача в парах Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.		1
84	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.		1
85	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».		1
86	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»		1
87	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.		1
88	Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации		1
89	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.		1
90	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.		1
91	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>правильно выполнять основные</p>	1
92	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».		1
93	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».		1

94	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<p>движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	1
95	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».		1
96	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Развитие скоростных способностей		1
97	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».		1
98	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь».		1
99	Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».		1
100	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		1
101	Финиширование. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей		1
102	Ведение мяча с ускорением Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол Удар по неподвижному мячу Игра Мини-футбол		1



