

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: school-15@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

_____/Л.М.Яцык/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

_____/Л.А.Доровских/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя
Советского Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор _____/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для начального общего образования: 1-4 класс

уровень изучения предмета: базовый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 008e72ba0490ca47aac53228c39f1d5fb

Владелец Соболева Ольга Сергеевна

Действителен с 14.04.2023 по 07.07.2024

Учителя: Родинкова О.В., Харламов А. А.

Шмидман Е.А., Енин С.Ю.,
Даценко Ю.В., Дорошенко В. Е.

г. Евпатория – 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена в соответствии с ФГОС начального общего образования, утверждённому приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», и с учетом Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию от 26.06.2023 года., с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно – ориентированной направленности.

Задачи:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;
- приобщение учащихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
- формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

В ходе изучения предмета используется учебник (Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя: Дидактическое пособие для учителя: учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах освоения учебного предмета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетике. Двигательный режим дня.

Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерная ходьба и бег 1000м без учета времени.

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Прыжки через скакалку.

Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность.

Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ».

Теоретические сведения.

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

Общефизическая подготовка.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. 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 «Нале-во!» и «Напра-во!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.

Висы и упоры.

Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке; Висы: упражнения в вися стоя и лежа, вися спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в вися на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине.

Лазание.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Теоретические сведения.

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка».

Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.

Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».

Модуль « ПРИБЛИЖЕННО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ».

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

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

Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

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

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ».

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

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

Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

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

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ».

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

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

ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их природу по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2.	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		
1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе уроков	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.		
	Модуль «Легкая атлетика».	20	
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	15	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	17	-Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика
3	Модуль «Прикладное-ориентированная физическая культура».	8	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей
	Общее количество часов по программе.	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2.	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		
1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе уроков	
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.		
	Легкая атлетика.	24	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atlet
	Гимнастика с основами акробатики.	16	
	Подвижные и спортивные игры.	20	
3	Прикладное-ориентированная физическая культура.	8	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей
	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
	Общее количество часов по программе.	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 2	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		
1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе уроков	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.		
	Легкая атлетика.	18	
	Гимнастика с основами акробатики.	15	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей
	Подвижные и спортивные игры.	18	http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет»
3	Прикладное-ориентированная физическая культура.	10	База разработок по физической культуре https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!»
	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	7	
	Общее количество часов по программе.	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 2	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		
1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе уроков	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	15	http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет»
	Легкая атлетика.	18	База разработок по физической культуре https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!»
	Гимнастика с основами акробатики.	15	
	Подвижные и спортивные игры.	21	
3	Прикладное-ориентированная физическая культура.	7	
	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.		
	Общее количество часов по программе.	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
1.	01.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Знания о физической культуре.	<p>Слушают и обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук,</p>
2.	06.09	Построение. Равнение. Повороты на месте. Подвижная игра.	
3.	08.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра.	
4.	13.09	Обычный бег. Бег с ускорением. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра.	
5.	15.09	Бег в заданном коридоре. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
6.	20.09	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
7.	22.09	Высокий старт. Бег наперегонки. Подвижная игра.	
8.	27.09	Различные прыжки на месте. Подвижная игра.	
9.	29.09	Общеразвивающие упражнения. Различные прыжки на месте. Подвижная игра.	
10	04.10	ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Подвижная игра.	
11	06.10	ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Подвижная игра.	
12	11.10	ОРУ. Равномерный медленный бег Подвижная игра.	
13	13.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
14	18.10	ОРУ. Прыжки через препятствие во время бега. Подвижная игра.	
15	20.10	ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра.	
16	25.10	ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	
17	27.10	Подвижные игры по выбору детей. Способы	

		самостоятельной деятельности.	туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).
18	08.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Оздоровительная физическая культура.	
19	10.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	Изучают правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог):
20	15.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления.
21	17.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
22	22.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
23	24.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	
24	29.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	
25	01.12	Строевые упражнения. Упражнения в положении стоек, упоров, седов и в положении лёжа. Подвижная игра.	Исходные положения в физических упражнениях (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):
26	06.12	Строевые упражнения. Упражнения в положении стоек, упоров, седов и в положении лёжа. Подвижная игра.	знакомятся с понятием «исходное положение»; значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;
27	08.12	Строевые упражнения. Упражнения в положении стоек, упоров, седов и в положении лёжа. Подвижная игра.	наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).
28	13.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):
29	15.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
30	20.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
31	22.12	Подвижные игры по выбору детей. Знания о физической культуре.	
32	27.12	Подвижные игры по выбору детей. Способы	

		самостоятельной деятельности.	
33		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Оздоровительная физическая культура.	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол».
34		ОРУ. Передачи, ловля и броски мяча. Подвижные игры.	
35		ОРУ. Передачи, ловля и броски мяча. Подвижные игры.	
36		ОРУ. Передачи, ловля и броски мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	
37		ОРУ. Передачи, ловля и броски мяча различными способами. Подвижные игры.	
38		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении по прямой и по дуге. Подвижная игра.	
39		ОР2У. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении по прямой и по 1/2 дуге. Подвижная игра.	
40		ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении по прямой и по дуге. Подвижная игра.	
41		ОРУ. Бросок мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра.	
42		ОРУ. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра.	
43		ОРУ. Ведение мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра.	
44		ОРУ. Метание малого мяча в парах. Подвижная игра.	
45		ОРУ. Метание малого мяча в парах на точность. Подвижная игра.	
46		ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра.	
47		ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра.	
48		Подвижные игры по выбору детей. Знания о физической культуре.	
49		Подвижные игры по выбору детей. Оздоровительная физическая культура.	
50		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры на улице. Знания о физической культуре.	

51		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег наперегонки.	<p>Обучаются: ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Выполняют: подброс и ловлю теннисного мяча из различных положений;</p> <p>метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед метанием; выполнение фазы «натянутого лука»; измерение результата после метания; метание на дальность.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения.</p>
52		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег наперегонки.	
53		ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Подвижная игра.	
54		ОРУ. Метание мяча в парах. Подвижная игра.	
55		ОРУ. Метание мяча в парах. Подвижная игра.	
56		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и через препятствие. Подвижная игра.	
57		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
58		ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
59		ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
60		Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Прыжок с места в длину. Подвижные игры.	
61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель с 6 метров. Подвижные игры.	
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса и сгибание рук в упоре лёжа от пола Подвижные игры.	
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
66		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10. Игра с мячом.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
1.	05.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Одежда и обувь для занятий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.</p>
2.	07.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра.	
3.	12.09	Обычный бег. Бег с ускорением. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра.	
4.	14.09	Бег в заданном коридоре. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
5.	19.09	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
6.	21.09	Высокий старт. Бег наперегонки. Подвижная игра.	
7.	26.09	Различные прыжки на месте. Подвижная игра.	
8.	28.09	ОРУ. Равномерный медленный бег. Подвижная игра.	
9.	03.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
10.	05.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
11.	10.10	ОРУ. Преодоление препятствий во время бега	

		и ходьбы.	
12.	12.10	ОРУ. Строевые упражнения. Равномерный бег по дистанции 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра.	<p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p> <p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырку вперед; стойки, на лопатках согнув ноги; «мост» из положения, лежа на спине; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Выполняют: различные прыжки через скакалку на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в вися лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p> <p>Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с</p>
13.	17.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега 1000. Подвижная игра.	
14.	19.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра.	
15.	24.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.	
16.	26.10	Подвижные игры по выбору детей.	
17.	07.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики.	
18.	09.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
19.	14.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
20.	16.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
21.	21.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
22.	23.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	
23.	28.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	
24.	30.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
25.	05.12	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
26.	07.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
27.	12.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные	

		упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
28.	14.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
29.	19.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
30.	21.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
31.	26.12	Подвижные игры по выбору детей. Знания о физической культуре.	
32.	28.12	Подвижные игры по выбору детей.	
33.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Оздоровительная физическая культура.	
34.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Передачи от груди, от плеча, с отскоком от пола. Эстафеты с мячом.	
35.		ОРУ. Повороты. Остановки с мячом. Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	
36.		ОРУ. Остановки и повороты с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой по дуге с переводами с руки на руку. Эстафеты с мячом.	
37.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по заданию. Броски в корзину. Эстафеты с мячом.	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.
38.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места. Эстафеты с мячом.	
39.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места	
			Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.
			Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.

		и после движения Эстафеты с мячом.	
40.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
41.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
42.		ОРУ. Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах, колоннах. Эстафеты с мячом.	<p>Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол».</p> <p>Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.</p>
43.		ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком за спиной. Упражнения с мячом в парах. Элементы упражнений для совершенствования владения мячом.	
44.		ОРУ. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах. Подвижная игра с мячом.	
45.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
46.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
47.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
48.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.	
49.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.	

50.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Передачи малого мяча в парах, колоннах. Эстафеты с малыми мячами.	<p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования;</p> <p>- наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей</p>
51.		ОРУ. Передачи малого мяча в парах на точность. Метание мяча в цель на точность с места, с разбега. Игры с мячом.	
52.		Подвижные игры с мячом по выбору детей.	
53.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках лёгкой атлетики, на улице. Знания о физической культуре.	
54.		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.	
55.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Бег наперегонки. Различные виды прыжков.	
56.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину отталкиваясь одной ногой. Подвижная игра.	
57.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.	
58.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.	
59.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.	
60.		Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой. Подвижные игры.	

61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель с 6 метров. Подвижные игры.	
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса и сгибание рук в упоре лёжа от пола Подвижные игры.	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
66.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10. Прыжок с места в длину. Подвижные игры.	
67.		Подвижные игры по выбору детей.	
68.		Подвижные игры по выбору детей.	

3 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
1.	01.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Одежда и обувь для занятий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): - знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят
2.	06.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра.	
3.	08.09	Обычный бег. Бег с ускорением. Упражнения для	

		формирования осанки. Подвижная игра.	<p>примеры;</p> <p>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p> <p>- изучают виды легкой атлетики.</p> <p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.</p> <p>Выполняют: бег 30 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2x20 м, 2x30 м, 2x50 м; «челночный» бег 3x5 м, 4x5 м, 3x10 м, 4x9 м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.</p> <p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом, налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и</p>
4.	13.09	Бег в заданном коридоре. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
5.	15.09	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
6.	20.09	Высокий старт. Бег наперегонки. Подвижная игра.	
7.	22.09	Различные прыжки на месте. Подвижная игра.	
8.	27.09	ОРУ. Равномерный медленный бег Подвижная игра.	
9.	29.09	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
10.	04.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
11.	06.10	ОРУ. Преодоление препятствий во время бега и ходьбы.	
12.	11.10	ОРУ. Строевые упражнения. Равномерный бег по дистанции 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра.	
13.	13.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега 1000. Подвижная игра.	
14.	18.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра.	
15.	20.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.	
16.	25.10	Подвижные игры по выбору детей.	
17.	27.10	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики.	
18.	08.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
19.	10.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
20.	15.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
21.	17.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
22.	22.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	
23.	24.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии.	

		Подвижная игра.	<p>координации; строевые команды; построение и перестроение.</p> <p>Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.</p> <p>Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.</p>
24.	29.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
25.	01.12	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
26.	06.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
27.	08.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
28.	13.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
29.	15.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
30.	20.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
31.	22.12	Подвижные игры по выбору детей. Знания о физической культуре.	
32.	27.12	Подвижные игры по выбору детей.	
33.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Оздоровительная физическая культура.	
34.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Передачи от груди, от плеча, с отскоком от пола. Эстафеты с мячом.	
35.		ОРУ. Повороты. Остановки с мячом. Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	
36.		ОРУ. Остановки и повороты с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой по дуге с переводами с руки на руку. Эстафеты с мячом.	
37.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по заданию. Броски в корзину. Эстафеты с	

		мячом.	
38.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места. Эстафеты с мячом.	
39.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после движения Эстафеты с мячом.	
40.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
41.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
42.		ОРУ. Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах, колоннах. Эстафеты с мячом.	
43.		ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком за спиной. Упражнения с мячом в парах. Элементы упражнений для совершенствования владения мячом.	
44.		ОРУ. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах. Подвижная игра с мячом.	
45.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
46.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
47.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
48.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.	
49.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.	
			<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений,

50.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Передачи малого мяча в парах, колоннах. Эстафеты с малыми мячами.	контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	
51.		ОРУ. Передачи малого мяча в парах на точность. Метание мяча в цель на точность с места, с разбега. Игры с мячом.		
52.		Подвижные игры с мячом по выбору детей.		
53.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках лёгкой атлетики, на улице. Знания о физической культуре.		
54.		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.		Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
55.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Бег наперегонки. Различные виды прыжков.		
56.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину отталкиваясь одной ногой. Подвижная игра.		
57.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.		
58.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.		
59.		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.		
60.		Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой. Подвижные игры.		
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.		
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.		
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель с 6 метров. Подвижные		

		игры.	
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса и сгибание рук в упоре лёжа от пола Подвижные игры.	
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
66.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10. Прыжок с места в длину. Подвижные игры.	
67.		Подвижные игры по выбору детей.	
68.		Подвижные игры по выбору детей.	

4 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
1	04.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Одежда и обувь для занятий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
2	07.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра.	
3	11.09	Обычный бег. Бег с ускорением. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра.	
4	14.09	Бег в заданном коридоре. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	
5	18.09	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра.	

6	21.09	Высокий старт. Бег наперегонки. Подвижная игра.	<p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p> <p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырку вперед; стойки, на лопатках согнув ноги; «мост» из положения, лежа на спине; разучивают прыжки в</p>
7	25.09	Различные прыжки на месте. Подвижная игра.	
8	28.09	ОРУ. Равномерный медленный бег Подвижная игра.	
9	02.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
10	05.10	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	
11	09.10	ОРУ. Преодоление препятствий во время бега и ходьбы.	
12	12.10	ОРУ. Строевые упражнения. Равномерный бег по дистанции 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра.	
13	16.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега 1000. Подвижная игра.	
14	19.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра.	
15	23.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.	
16	26.10	Подвижные игры по выбору детей.	
17	09.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики.	
18	13.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
19	16.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
20	20.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
21	23.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
22	27.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	

23	30.11	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	<p>группировке, толчком двумя ногами. Выполняют: различные прыжки через скакалку на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p> <p>Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.</p>
24	04.12	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
25	07.12	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра.	
26	11.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
27	14.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
28	18.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
29	21.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
30	25.12	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание.	
31	28.12	Подвижные игры по выбору детей. Знания о физической культуре.	
32		Подвижные игры по выбору детей.	
33		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Оздоровительная физическая культура.	
34		ОРУ. Развитие координационных способностей. Передачи от груди, от плеча, с отскоком от пола. Эстафеты с мячом.	
35		ОРУ. Повороты. Остановки с мячом. Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	
36		ОРУ. Остановки и повороты с мячом.	

		Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой по дуге с переводами с руки на руку. Эстафеты с мячом.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.
37		ОРУ. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по заданию. Броски в корзину. Эстафеты с мячом.	
38		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места. Эстафеты с мячом.	
39		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после движения Эстафеты с мячом.	
40		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
41		ОРУ. Развитие координационных способностей. Броски мяча в корзину с места и после остановки. Подвижная игра «Охотники и утки».	
42		ОРУ. Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах, колоннах. Эстафеты с мячом.	
43		ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком за спиной. Упражнения с мячом в парах. Элементы упражнений для совершенствования владения мячом.	
44		ОРУ. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах. Подвижная игра с мячом.	
45		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	
46		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам

47		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Выход к мячу для ловли. Передачи в колоннах через сетку. Подвижная игра с мячом.	мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол».	
48		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.		
49		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнения с малыми мячами. «Школа мяча» Упражнения у стены. Подвижная игра.		
50		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Передачи малого мяча в парах, колоннах. Эстафеты с малыми мячами.		
51		ОРУ. Передачи малого мяча в парах на точность. Метание мяча в цель на точность с места, с разбега. Игры с мячом.		
52		Подвижные игры с мячом по выбору детей.		
53		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках лёгкой атлетики, на улице. Знания о физической культуре.		
54		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра.		Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;
55		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Бег наперегонки. Различные виды прыжков.		
56		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину отталкиваясь одной ногой. Подвижная игра.		
57		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.		
58		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук		

		и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.	
59		ОРУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки с разбега в длину, согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Подвижная игра.	
60		Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой. Подвижные игры.	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования;</p> <p>- наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 1000 метров Подвижные игры.	
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель с 6 метров. Подвижные игры.	
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса и сгибание рук в упоре лёжа от пола Подвижные игры.	
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
66		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10. Прыжок с места в длину. Подвижные игры.	
67		Подвижные игры по выбору детей.	
68		Подвижные игры по выбору детей.	