Муниципальное образование Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени П.А. Любченко станицы Крыловской муниципального образования Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

Решением Педагогического совета МБОУ СОШ № 3 Протокол № 1 от 31 августа 2020 года

Председатель педсовета

И.О. директора школы

Е.В. Коник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) - начальное общее образование, 1-4 классы Количество часов – 405

Учитель - Голушко Александр Александрович

Программа разработана на основе: примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно — методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16.; авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по Физической культуре, 1-4 классы разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

- 1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- 2. Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2019 года протокол №1.
- 3. Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16).
- 4. Авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками:
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - выполнять базовую технику самбо;
 - играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

В связи с условиями образовательной организации содержание модуля «Самбо» представлено разделом «Гимнастика».

Таблица тематического распределения часов

No	Название раздела	1 кл		2 кл		3 кл		4кл	
п/п		авт. пр	раб . пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр
Ι	Легкая атлетика		24+ 10= 34		24 +8 =32		24 +9 =33		24+ 11 =35
II	Спортивные игры		25		25		24		24 +4 =28
III	Самбо		27		30		30		30
IV	Модуль, отражающий		13		15		15		9

национальные,								
региональные или								
этнокультурные								
особенности (на								
примере «Народные								
подвижные игры»)								
Итого	99	99	102	102	102	102	102	102

1 класс (99 часов)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (34 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1 ч.) Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Организация своего активного отдыха.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения на месте.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (29 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей (9 ч.) Обычная ходьба с изменением ширины и частоты шага. Ходьба с преодолением препятствий. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами. Игра «Два мороза». Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения. Бег по размеченным беговым дорожкам. Игра «Пятнашки». Специальные беговые упражнения и задания. Игра «Гуси лебеди». Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Старт из различных исходных положений. Игра «К своим флажкам». Челночный бег и беговые эстафеты. Челночный бег 3х5. Игры с элементами бега.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (6 ч.)

Прыжки на одной и на двух ногах. Игра «Кот и мыши». Прыжки через длинную и короткую скакалку. Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Игра «Невод». Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки.

Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места, из различных исходных положений. Игра «Мяч соседу». Метание малого мяча с места в цель (1х1 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель». Передача набивного мяча в кругу. Эстафеты. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди.

Закрепление навыков бега, прыжков и метания (9 ч.)

Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Челночный бег 3х5.

Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением от 10 до 15м. Игра «Вызов номеров». Равномерный, медленный бег до 3-4 минут. Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия. Прыжки в длину с места, многоразовые (до 8 прыжков). Прыжки с высоты до 30см. Эстафеты. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.) История древних олимпийских игр. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Игры.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (22ч.)

Раздел «Футбол» (11 ч.)

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. Бег обычный, прыжки толчком одной и двумя ногами. Игра «Брось – поймай». Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Игра «Мяч соседу». Удары по мячу (правой и левой ногой). Удары на точность. Игра «Подвижная цель». Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Гонка по кругу». Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игры с мячами. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (11 ч.)

Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитация ведения мяча на месте и в движении. Основные стоки - высокие, средние, низкие. Перемещения приставными шагами. Бег различными способами: с изменением темпа, направления. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях. Эстафеты с элементами баскетбола.

МОДУЛЬ 2. САМБО (27 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.) Зарождение гимнастики как вида спорта. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Выполнение строевых команд. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (24ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.) Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях. Седы – на пятках, на пятках с наклоном.

Группировка в присяде; перекаты в группировке вперед — назад. Кувырок вперед, кувырок в сторону. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Карлики- великаны».

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие силовых и координационных способностей, правильной осанки (3ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей (2 ч.) Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках. В висе спиной на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков равновесия (3 ч.)

Равновесие с различным положением рук. Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической скамейке). Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (2ч.) Шаг с прискоком. Эстафета «Смена сторон». Шаг галопа в сторону. Ходьба на носках с заданной осанкой.

Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости (4 ч.) Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки по полоскам». Жонглирование малыми предметами. Перешагивание через набивные мячи.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (3 ч.)

Перелазание через гимнастического коня. Вскок в упор стоя на коленях. Эстафета на полосе препятствий.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (13 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.) Знакомство с историей возникновения народных игр. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 ч.)

. Перепрыгивания через длинную вращающуюся скакалку.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (11ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.) Игры «Волк во рву», «Змейка». Игры «Кошки», «Совушка». Игры «Волк и овцы», «Пчелки и ласточки».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «Дедушка рожок», «Домики». Игры «Ворота», «Встречный бой». Игры «Защита укрепления», «Заря».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.) Игры «Бабки», «Городки». Игры «Горелки», «Городок-бегунок». Игры «Двенадцать палочек», «Жмурки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (2 ч.) Игры «Тяни в круг», «Бой петухов». Игры «Достань камешек», «Перетяни через черту».

2 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.) Легкая атлетика и олимпийские игры. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Общеразвивающие упражнения в движении.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (27 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей (9 ч.) Спортивная ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Бег с выполнением дополнительных заданий. Игра «Лисы и куры». Специально беговые упражнения и задания. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафета «Смена сторон». Чередование бега и спортивной ходьбы. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто обгонит». Бег по ограниченной опоре. Эстафеты с бегом на скорость.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (6 ч.)

Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Прыжки на одной и двух ногах на месте со скакалкой. Игра «Классики». Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой (с места). Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно (с места). Прыжки с разбега через плоские препятствия. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Круговая охота». Метание малого мяча с места в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками снизу. Броски больших и малых мячей. Игра «Кто дальше бросит».

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (7 ч.)

Челночный бег 3x5. Беговые эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Смена сторон». Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Кросс по слабопересеченной местности. Прыжки через веревочку (высотой до 40см). Игра «Классики». Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола. Броски набивного мяча на дальность.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часа)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.) Зарождение и история футбола, баскетбола. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» (22 ч.) Раздел «Футбол» (11 ч.)

Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания. Удары по мячу пяткой на месте. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте. Остановка мяча голенью, пяткой. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по дугам с изменением направления. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом ногой». Отбор мяча при атаке соперника спереди. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Игровые упражнения и задания. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (11 ч.)

Специальные передвижения баскетболиста. Эстафеты с мячами. Передача мяча в парах от груди в движении. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Остановки шагом и прыжком. Эстафеты. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с мячами в парах. Ведение мяча индивидуально; в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Броски мяча одной и двумя руками от груди в движении. Броски мяча с отражением от щита. Игра «Метатель». Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Комбинации общеразвивающих упражнений.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (1ч.) Понятие о ФК и спорте. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» (27ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.) Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей (3 ч.) Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (6 ч.)

Ползание и переползание по пластунски. Передвижение по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (5 ч.)

Стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Перешагивание через мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (2 ч.)

Запрыгивание на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.

Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости (4 ч.) Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков. Комбинации общеразвивающих упражнений. Танцевальные упражнения. Эстафеты на полосе препятствий.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (15 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (12ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.)

Игры «Гуси лебеди», «Два мороза». Игры «Вороны и воробьи», «Филин и пташки». Игры «Коршун и наседки», «Зайцы в огороде».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «Каравай», «Рыбаки и рыбки». Игры «Птицелов», «Невод». Игры «Охотники и утки», «Ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.)

Игры «Жмурки», «Горелки», Игры «Кто дальше», «Ловишка». Игры «Пятнашки», «Чижик».

И*гры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (3 ч.)* Игры «Тяни за булавы», «Бой петухов». Игры «Цепи кованы», «Перетяни через черту». «Круговая эстафета». Перетягивание каната.

3 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (33 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Строение и системы человеческого тела. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Организация своего активного отдыха.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на преодоление собственного веса.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (28 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно — силовых способностей (7 ч.) Ходьба с перешагивание через скамейки, в различном темпе. Игры. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Бег по разметкам участкам дорожки с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м. Игра «Быстро по местам». Равномерный бег до 5 минут.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Прыжки через небольшие препятствия. Прыжки в длину с места. Игра «Классики». Прыжки в длину на определенное расстояние с места. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжки через небольшие естественные препятствия.

Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места на точность. Игра «Метание назад», Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча из - за головы вперед – вверх. Бросок набивного мяча с шага на дальность.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (3 ч.)

Соревнования в беге на короткие дистанции. Кросс по слабопепесеченной местности. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (8 ч.0

Бег с выполнением прыжка по сигналу. Бег с максимальной скоростью (до 60м). Продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Броски больших мячей в цель. Игра «Бросок назад».

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24 часа)

Раздел 2. Способы двигательной – физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Режим дня и его составление Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Упражнения на формирование правильной осанки. Строевые упражнения и перестроения по сигналу и на время. Эстафеты и игры с элементами метания.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(TTO)» (204.)

Раздел «Футбол» (10 ч.)

Ведение, удары, остановки мяча. Удар по мячу головой с поворотом по катящимся мячам. Удары в цель. Остановка мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом головой.». Отбор мяча при атаке соперника сбоку или сзади. Применение приемов техники в играх 1X1. Применение приемов техники в играх 2x2. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (10 ч.)

Специальные стойки и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Бег различными способами с препятствиями и остановками. Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Игры с ведением мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в шаге и прыжком. Броски мяча, ловля, передача партнеру. Игра «Попади в кольцо». Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Броски мяча с отражением от щита. Игра «Мини - баскетбол». Игровые упражнения и эстафеты с мячами.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(TTO)» (274.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.) Простые акробатические упражнения в упорах и седах. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Из упора присев 2, 3 кувырка вперед. Из упора присев кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине; стойка на лопатках. «Мост с помощью». Эстафеты с использование акробатических упражнений.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (5 ч.)

Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Висы спиной к гимнастической стенке. Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно — силовых и координационных способностей, правильной осанки (5 ч.)

Перелазания через препятствия. Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе. Лазанье по канату в 2 приема. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (6 ч.)

Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие с различным положением рук. Сочетание движении. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом стоя на носках. Игра «Повтори за мной». Приседания и переход в упор присев стоя на бревна. Акробатические упражнения на равновесие.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (3 ч.)

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук. Опорный прыжок на коня.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (3 ч.) Шаги галопа и польки в парах. Сочетание изученных танцевальных шагов. Игры и задания с элементами гимнастики.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (15 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Культурные традиции как мостик между поколениями. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Инструктаж по ТБ. Прыжки с вращением скакалки на двух и одной ноге. Перебрасывание набивного мяча по кругу.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (12ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.)

Игры «У медведя во бору». «Хромая лиса». Игры «Лягушата», «Зайки и ежики». Игры «Оса», «Стадо».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «По кочкам и пенечкам», «Корзинки». Игры «Удочка», «Захват флага».

Игры «Шишки, желуди, орехи», «Продаем горшки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.)

Игры «Котлы», «Платочек - летуночек». Игры «Пятнашки», «Жмурки». Игры «Ляпка», «Веревочка под ногами».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (3 ч.)

Игры «Борюшаяся цепь», «Вытолкни за круг». Игры «Сильный бросок», «Перетяни через черту». Игра «Бои на бревне». Перетягивание каната.

4 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (35 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Uстория и современное развитие физической культуры (1ч.) История Всероссийского физкультурно — спортивного комплекса «ГТО». Инструктаж по ТБ

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий (1ч.)

Определение уровня физического состояния, самоконтроль.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Построения и перестроения на месте и в движении. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Эстафеты. Бег по сигналу с выполнением дополнительных заданий.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (30 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей (7 ч.) Бег в чередовании с ходьбой. Игры. Бег с изменением направления во время движения. Бег по дуге, восьмерке и виражу. Челночный бег 3Х10м и беговые эстафеты. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Продолжительный бег на средние дистанции. Равномерный бег до 16 минут.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Прыжки в длину с разбега с обозначенной зоны отталкивания. Прыжки на определенное расстояние в длину по отметкам. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Многоскоки (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча стоя лицом в направлении метания. Метание малого мяча стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность. Броски больших мячей в цель (правой, левой рукой).

Развитие выносливости (3 ч.)

Упражнения на преодоление собственного веса. Смешанные передвижения (ходьба, бег, прыжки). Эстафеты «Спринт – барьерный бег».

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (10 ч.)

Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с прыжками через условные рвы. Медленный равномерный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с бокового разбега.

Метание мяча в цель (2x2) с расстояния до 6 м. Метание малого мяча с места на дальность.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 часа)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Инструктаж по ТБ

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Разновидности ходьбы и бега. Игры. Упражнения с помощью партнёра. Жонглирование теннисными мячами.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(TTO)» (24 ч.)

Раздел «Футбол» (10 ч.)

Упражнения в ударах и остановках мяча. Удары на ходу двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой с различной траекторией и направлениями. Остановка с поворотом катящихся мячей. Остановка летящих мячей с различной траектории. Остановка мяча головой. Ведение мяча с изменением скорости и движения. Применение приемов техники в играх 4X4. Применение приемов техники в играх 5х5. Подвижные игры с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (10ч.)

Упражнения на развитие специальных физических качеств. Ловля мяча во встречных колонах. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. Ведение с изменением отскока мяча. Игра «Ведение парами». Ведение мяча при сближении с соперником. Ведение мяча с остановками по сигналу. Броски и ловля мяча одной и двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Попади в кольцо». Броски мяча с отражением от щита. Игровые упражнения и эстафеты с мячами.

Раздел «Волейбол» (4 ч.)

Подбрасывание мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.) Измерение длины и массы тела. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

(TTO)» (274.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (6 ч.) Упоры, седы, упражнения в группировках. Перекаты из упора присев назад и боком. Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Составление и выполнение акробатических комбинаций. Эстафеты на полосе препятствий.

Освоение висов и упоров, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (2 ч.)

Висы и упоры на гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Правильной осанки (5 ч.)

Лазание па гимнастической стенке различными способами. Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по канату в два приема. Лазание по канату в приём. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (5 ч.)

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты прыжком на 90* и 180*. Опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Эстафета с элементами равновесия.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (4 ч.) Русский медленный шаг. I и II позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовыз способностей (5 ч.)

Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук. Опорные прыжки на коня, козла. Опорный прыжок через козла в ширину. Эстафеты на полосе препятствий. Игры – задания с использованием строевых упражнений.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (9 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Физическая культура человека. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Прыжки на скакалке с поворотами, вперед и назад.

Броски набивного мяча в разных направлениях различными способами.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (64.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (2 ч.)

Игры «Филин и пташки. «Хромой цыпленок». Игры «Медведь и медовый пряник», «Ящерица».

Игры, отражающие быт русского народа (1ч.)

Игры «Защита укрепления», «Удочка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (1 ч.)

Игры «Игровая», «Отгадай чей голосок».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (2 ч.)

Игры «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». Игры «Защита укрепления», «Каждый против каждого».

3. Тематическое планирование

1 класс

Разделы/Темы	Кол-во	Осно	вные виды	і деятельности обу	чающихся
	часов	(на	уровне	универсальных	учебных

		действий)
		ЛЕТИКА (34 ЧАСА)
Раздел 1.Физическа	я культу	ра как область знаний
История и современное развитие физической культуры	1ч.	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия,
Общепринятые правила безопасности и	1	терминологию и команды; легкоатлетические
требования на занятиях физической	1	дисциплины.
культурой. Инструктаж по ТБ.		Знать и соблюдать правила техники
kynbrypon. Principykraw no rb.		безопасности при занятиях физическими
		упражнениями.
		Подбирать спортивную форму.
Раздел 2.Способы двигате	льной (ф	изкультурной) деятельности
Организация и проведение	1ч.	Знать и выполнять упражнения
самостоятельных занятий физической	1	организационного характера.
культурой		Проявлять дисциплинированность.
		Уметь использовать получаемые знания,
Организация своего активного отдыха.	1	умения и навыки в повседневной жизни; при
		организации самостоятельных занятий.
Раздел З.Физи	ческое со	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	3ч.	Знать разновидности выполняемых
деятельность		упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их
Построения (шеренгу, колону) и	1	специальное и оздоровительное значение.
перестроения на месте и движении.		Уметь применять их в повседневной жизни.
Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	Различать и технически грамотно выполнять
Общеразвивающие упражнения на месте.	1	различные варианты ходьбы.
Спортивно - оздоровительная	29ч.	Научиться выполнять и применять в
деятельность:		повседневной жизни упражнения.
«Подготовка к выполнению видов		Описывать и демонстрировать технику
испытаний(тестов) и нормативов,		ходьбы, бега и прыжков.
предусмотренных Всероссийским		Применять на практике полученные знания для
физкультурно –спортивным комплексом		освоения двигательных действий и развития с
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		их помощью основных физических качеств.
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие	9 ч.	Включать в самостоятельные занятия
координационных способностей		изученный материал. Включать специальные беговые и прыжковые
Обычная ходьба с изменением ширины и	1	упражнения в различные формы занятий по
частоты шага.		развитию координационных способностей.
Ходьба с преодолением препятствий.	1	Passania Roopginiagnomibili enocomocien.
Бег – обычный, семенящий, прыжками;	1	Демонстрировать технику бега с
приставными шагами. Игра «Два мороза».		выполнением различных заданий.
Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с	1	•
изменением направления движения.		Знать и понимать технические особенности
		выполнения различных вариантов прыжков (в
Бег по размеченным беговым дорожкам.	1	длину, высоту, на месте, с продвижением, с
Игра «Пятнашки».		изменением направления, отталкиваясь одной
Специальные беговые упражнения и	1	и двумя ногами, с преодолением различных
задания. Игра «Гуси лебеди».		препятствий, спрыгивания с небольшой
Смешанные передвижения (чередование	1	высоты, различные варианты многоскоков и
бега и ходьбы и т.п.).		т.п.).
Старт из различных исходных положений.	1	Применять на практике упражнения и задания
Игра «К своим флажкам». Челночный бег и		прыжковой направленности для развития

	1	
беговые эстафеты.		скоростно-силовых и координационных
Челночный бег 3х5. Игры с элементами	1	способностей.
бега.		
Освоение навыков прыжков, развитие	6 ч.	
скоростно – силовых и координационных		
способностей		Включать изучаемый материал в практические
Прыжки на одной и на двух ногах. Игра	1	формы занятий.
«Кот и мыши».		
Прыжки через длинную и короткую ска-	1	Знать и различать технические особенности
калку.		метания мяча в цель и на дальность с места
Многоскоки с акцентом на отталкивание	1	Объяснять и демонстрировать технику метания
вверх. Игра «Зайцы в огороде».	-	мяча в цель, на точность и дальность.
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами	1	
одновременно: с места.	1	
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:	1	
1	1	Понимать технические особенности работы с
с места. Игра «Невод».	1	набивными мячами, особенности работы в
Подвижные игры и эстафеты с прыжками с	1	парах.
использованием скакалки.	F .	•
Овладение навыками метания, развитие	5 ч.	Описывать и демонстрировать технику
скоростно – силовых и координационных		ходьбы, бега и прыжков
способностей		(Особенности постановки стопы), метания.
Метание малого мяча с места, из различных	1	Применять на практике полученные знания для
исходных положений. Игра «Мяч соседу».		освоения двигательных действий и развития с
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м).	1	их помощью основных физических качеств.
Метание малого мяча с места на заданное	1	Понимать разницу при выполнении беговых
расстояние. Игра «Метко в цель».		упражнений при подготовке к беговым
Передача набивного мяча в кругу.	1	заданиям на разные дистанции, прыжковых
Эстафеты.		упражнений для выполнения прыжков
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя	1	различной направленности
руками от груди.		Объяснять и демонстрировать технику метания
Закрепление навыков бега, прыжков и	9 ч.	мяча в цель, на точность и дальность.
метания		мя и в цель, на то тость и дельность.
Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по	1	
разметкам.		
-	1	
Челночный бег 3х5. Эстафеты с бегом на	1	
скорость.	1	
Бег с ускорением от 10 до 15м. Игра «Вызов	1	
номеров».	4	
Равномерный, медленный бег до 3-4 минут.	1	
Прыжки с разбега и отталкивания одной	1	
ногой через препятствия.		
Прыжки в длину с места, многоразовые (до	1	
8 прыжков).		
Прыжки с высоты до 30см. Эстафеты.	1	
Метание малого мяча с места на дальность.	1	
Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
МОДУЛЬ 1. СПО	<u>РТИВНІ</u>	ЫЕ ИГРЫ (25 часов)
Раздел 1. Физическа	ая культу	ра как область знаний
История и современное развитие	1ч.	Знать исторические и мифологические аспекты
физической культуры		возникновения Олимпийских игр.
История древних олимпийских игр	1	Иметь представление: об истории зарождения
<u> </u>	•	17

		игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола.
Разлел 3. Физи	 ческое со	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	2ч.	Знать и выполнять упражнения
деятельность		организационного характера.
Строевые упражнения, повороты на месте и	1	Проявлять дисциплинированность.
в движении.	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и	1	иные варианты упражнений на развитие
в движении. Игры.		физических качеств. Проявлять лидерские
		качества и представлять упражнения перед
		классом.
		Знать названия предметов их форму и
		предназначение.
		Знать название спортивного оборудования и
Chanman	22ч.	его предназначение
Спортивно - оздоровительная деятельность:	224.	Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.
оеятельность. «Подготовка к выполнению видов		Обладать универсальными умениями по
испытаний(тестов) и нормативов,		взаимодействию в парах и группах при
предусмотренных Всероссийским		выполнении физических упражнений.
физкультурно – спортивным комплексом		
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
Раздел «Футбол»	11 ч.	Уметь технически верно выполнять элементы
Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и	1	футбола. Знать и понимать назначение того
бега.		или иного действия.
Бег обычный, прыжки толчком одной и	1	Уметь контролировать собственные действия.
двумя ногами. Игра «Брось – поймай».		Выполнять технические действия.
Остановка во время бега выпадом и	1	На формировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
прыжком.		На формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного
Повороты переступанием, прыжком и на	1	выполнения техники футбола.
опорной ноге. Игра «Мяч соседу».		Описывать и демонстрировать техники
Удары по мячу (правой и левой ногой).	1	владения мячом.
Удары на точность. Игра «Подвижная	1	Научатся выполнять упражнения по образцу
цель».	1	учителя, учеников.
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	1	Уметь ориентироваться в игровом
Ведение мяча с изменением скорости	1	пространстве, выбирать правильную позицию
движения. Игра «Гонка по кругу».	1	при атакующих и оборонительных действиях.
Ведение мяча внешней, средней и	1	Умение взаимно контролировать действия
внутренней частями подъёма.		друг друга, взаимодействовать, договариваться.
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с	1	Взаимодействовать в парах и группах при
места. Игры с мячами.		выполнении технических действий баскетбола;
Эстафеты с элементами футбола.	1	
Раздел «Баскетбол»	11ч.	Осваивать умение управлять эмоциями во
Принятие исходного положения для ведения	1	время учебной и игровой деятельности;
мяча.		Выявлять ошибки при выполнении
Имитация ведения мяча на месте и в	1	технических действий из спортивных игр.
движении.		Использовать игру в баскетбол как средство
Основные стоки – высокие, средние, низкие.	1	организации активного отдыха и досуга.
Перемещения приставными шагами.	1	Описывать технику передвижения в стоке
		баскетболиста и использовать ее в процессе

Бег различными способами: с изменением	1	игровой деятельности.
темпа, направления.		Описывать технику ловли мяча после отскока
Броски, ловля мяча, передача партнеру.	1	от пола и демонстрировать ее в процессе
Ловля и передачи мяча двумя руками от	1	игровой деятельности.
груди. Игра «Мяч ловцу».		Научатся соблюдать правила взаимодействия с
Ведение мяча правой и левой рукой на	1	игроками.
месте.		Научатся дополнять и расширять имеющиеся
Ведение мяча правой и левой рукой шагом.	1	знания и представления о новых умениях и
Обучение броскам мяча в упрощенных	1	навыках
условиях.		
Эстафеты с элементами футбола.	1	
1 17	2. CAM	БО (27часов)
		ра как область знаний
История и современное развитие	14.	pa Rak oosacib shahin
физической культуры	17.	
Зарождение гимнастики как вида спорта.	1	
Инструктаж по ТБ.	1	Знать историю и развитие гимнастики.
13	ueckoe co	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	24.	Бериспетвование
деятельность	2 7.	Осваивать универсальные умения, связанные с
Выполнение строевых команд. Комплексы	1	выполнением организующих упражнений.
общеразвивающих упражнений с	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для
предметами.		оздоровительных форм занятий физической
Комплексы общеразвивающих упражнений,	1	культурой без предметов (с предметами, в том
входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
входящих в программу в ФСК «1 10».		тиеле входящих в программу в Фен «110».
	2.4	
Спортивно - оздоровительная	<i>24y</i> .	Осваивать универсальные умения, связанные с
деятельность: «Подготовка к выполнению		выполнением организующих упражнений.
видов испытаний(тестов) и нормативов,		Осваивать упражнения, предназначенные для
предусмотренных Всероссийским		растягивания мышц, связок и сухожилий, для
физкультурно –спортивным комплексом		развития гибкости, которая дает возможность
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		эффективнее выполнять упражнения из
Раздел «Гимнастика»		любого вида спорта.
Освоение акробатических упражнений и	<i>7</i> 4.	Уметь взаимодействовать в парах и группах
развитие координационных способностей		при выполнении учебных заданий.
Простые акробатические упражнения:	1	Понимать значимость и систематически
упоры – присев, лежа; упор стоя на коленях.		
Седы – на пятках, на пятках с наклоном.	1	выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых
Группировка в присяде; перекаты в	1	акробатических упражнений.
группировке вперед – назад.	1	Осваивать технику простых акробатических
Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1	упражнений.
Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув	1	Осваивать умения по взаимодействию в парах
ноги.	1	и группах при разучивании акробатических
Из стойки на лопатках согнув ноги перекат	1	упражнений.
вперед в упор присев; кувырок в сторону	1	уприжнении.
Мост из положения, лежа на спине.	1	Соблюдать правила техники безопасности при
Игра «Карлики- великаны».	1	выполнении акробатических упражнений.
Освоение навыков лазания и перелазания,	3ч.	22.1.0.1110111111 unpooutii teenin yiipuniieiiiii.
развитие координационных и силовых	J 1.	Проявлять качества силы и выносливости,
способностей, правильной осанки		чувства координации при выполнении
спосоопостей, прибилоной осинки	<u> </u>	турства координации при выполнении

Лазание по гимнастической стенке.	1	акробатических упражнений и комбинаций.
Перелазание через гимнастическую	1	Vivory Toyyuyaany Waariyyaa Diyila wariy
скамейку.		Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке,
Лазание по гимнастической стенке.	1	ползание и переползание, хождение по
Освоение висов и упоров, развитие	2ч.	наклонной гимнастической скамейке,
координационных и силовых способностей		упражнения на низкой перекладине.
Упражнения в висе стоя и лежа; вис на	1	mpusinomis nu miskon nepokuudime.
согнутых руках.		Уметь общаться и взаимодействовать в
В висе спиной на гимнастической стенке	1	игровой деятельности, организовывать и
поднимание согнутых и прямых ног.		проводить подвижные игры с элементами
Освоение навыков равновесия	3ч.	соревновательной деятельности.
Равновесие с различным положением рук.	1	
Стойка на носках, на одной ноге (на	1	
гимнастической скамейке).		
Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1	
и по бревну.		Уметь взаимодействовать в команде. Уметь
Освоение танцевальных упражнений и	2ч.	сохранять правильную технику выполнения
развитие координационных способностей		элементов в интенсивном соревновательном
Шаг с прискоком Эстафета «Смена сторон».	1	периоде.
Шаг галопа в сторону. Ходьба на носках с	1	
заданной осанкой.		
Освоение общеразвивающих упражнений,	44.	
развитие силы и гибкости	1	
Эстафеты с использованием	1	
гимнастических снарядов.	1	
Прыжки со скакалкой на месте и в	1	
движении. Игра «Прыжки по полоскам». Жонглирование малыми предметами.	1	•
Перешагивание через набивные мячи.	3 <i>y</i> .	
Освоение навыков в опорных прыжках,	34.	
развитие координационных, скоростно – силовых способностей		
Перелазание через гимнастического коня.	1	
	1	
Вскок в упор стоя на коленях.	1	
Эстафета на полосе препятствий.	<u> </u>	 АЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ
		ОСОБЕННОСТИ
		ССОВЕННОСТИ ЦВИЖНЫЕ ИГРЫ» 13 часов)
		ра как область знаний
История и современное развитие	14.	Знать историю народных игр.
физической культуры		Ассоциировать народные игры с многовековой
Знакомство с историей возникновения	1	культурой России.
народных игр. Инструктаж по ТБ.		Устойчивые нравственные и патриотические
		чувства
		вершенствование
Физкультурно- оздоровительная	1ч.	Знать правила техники безопасности во время
деятельность		проведения подвижных игр
Перепрыгивания через длинную	1	Моделировать комплексы упражнений с
вращающуюся скакалку.		учётом их цели: на развитие силы, быстроты,
	1	выносливости

выносливости.

		Уметь выполнять общеразвивающие
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Игры, отражающие отношение человека к	114. 34.	упражнения с предметами и без них. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.
природе	1	passiting hopkoeth in bilingaring.
Игры «Волк во рву», «Змейка». Игры «Кошки», «Совушка».	1	Иметь представление об играх, отражающих
Игры «Волк и овцы», «Пчелки и ласточки».	1	отношение человека к быту, традициям,
Игры, отражающие быт русского народа	3ч.	обычаям, нравам русского народа, природным
Игры «Дедушка рожок», «Домики».	1	явлениям и родственным отношениям.
Игры «Ворота», «Встречный бой».	1	Оценивать поступки людей, жизненные
Игры «Защита укрепления», «Заря».	1	ситуации с точки зрения общепринятых норм и
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и	34.	ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными
ловкости Игры «Бабки», «Городки».	1	играми
Игры «Горелки», «Городок-бегунок».	1	Повышение работоспособности.
Игры «Двенадцать палочек», «Жмурки».	1	Умение организации отдыха и досуга.
Игры, отражающие многовековые	2ч.	
традиции боевой культуры:	1	
Игры «Тяни в круг», «Бой петухов».	1	Применение упражнений для укрепления
Игры «Достань камешек», «Перетяни через черту».	1	здоровья в повседневной жизни.

2 класс

Разделы/Темы	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся
	часов	(на уровне универсальных учебных
		действий)
МОДУЛЬ 3. ЛЕІ	ТКАЯ АТ.	ЛЕТИКА (32 ЧАСА)
Раздел 1.Физическа	я культу	ра как область знаний
История и современное развитие	1ч.	Знать и соблюдать правила техники
физической культуры		безопасности при занятиях физическими
Легкая атлетика и олимпийские игры.	1	упражнениями.
Инструктаж по ТБ.		Знать и рассказывать историю олимпийских
		игр; символику олимпийских игр
		Подбирать спортивную форму.
Раздел 2.Способы двигате	альной (ф	изкультурной) деятельности
Организация и проведение	1ч.	Уметь использовать получаемые знания,
самостоятельных занятий физической		умения и навыки в повседневной жизни; при
культурой		организации самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию	1	
физических качеств.		
Раздел 3.Физи	ческое со	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	3ч.	Знать и выполнять упражнения
деятельность		организационного характера.

Строевые упражнения. Повороты на месте и	1	Проявлять дисциплинированность.
в движении.	1	Понимать значение и направленность
	1	выполняемых упражнений для повышения
Построения (шеренгу, колону) и	1	уровня общей физической подготовки.
перестроения на месте и движении.	1	
Общеразвивающие упражнения в движении.	1	Знать разновидности выполняемых
Спортивно - оздоровительная	27ч.	упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их
деятельность:		специальное и оздоровительное значение.
«Подготовка к выполнению видов		Уметь применять их в повседневной жизни.
испытаний(тестов) и нормативов,		Различать и технически грамотно выполнять
предусмотренных Всероссийским		различные варианты ходьбы.
физкультурно –спортивным комплексом		
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Использовать получаемые знания, умения и
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие	9 ₄ .	навыки при подготовке и сдаче норм
координационных способностей		комплекса ВФСК «ГТО».
Спортивная ходьба с изменением длины и	1	Описывать и демонстрировать технику
частоты шага.	_	ходьбы, бега и прыжков
	1	Применять на практике полученные знания для
1	1	освоения двигательных действий и развития с
препятствий.	1	их помощью основных физических качеств.
Бег с выполнением дополнительных	1	Понимать разницу при выполнении беговых
заданий. Игра «Лисы и куры».	1	упражнений при подготовке к беговым
Специально беговые упражнения и задания.	1	заданиям на разные дистанции, прыжковых
Бег из разных исходных положений.	1	упражнений для выполнения прыжков
Высокий старт с последующим ускорением.	1	различной направленности
Эстафета «Смена сторон».		Включать в самостоятельные занятия
Чередование бега и спортивной ходьбы.	1	изученный материал.
Кросс по слабопересеченной местности.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с
Игра «Кто обгонит».		изменением направления, по разметка.
Бег по ограниченной опоре. Эстафеты с	1	Включать специальные беговые и прыжковые
бегом на скорость.		упражнения в различные формы занятий по
Освоение навыков прыжков, развитие	6ч.	развитию координационных способностей.
скоростно – силовых и координационных		-
способностей		
Прыжки в высоту с доставанием	1	выполнением различных заданий.
подвешенных предметов.	1	Знать и понимать технические особенности
1	1	выполнения различных вариантов прыжков (в
Прыжки на одной и двух ногах на месте со	1	длину, высоту, на месте, с продвижением, с
скакалкой. Игра «Классики».		изменением направления, отталкиваясь одной
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой	1	и двумя ногами, с преодолением различных
(с места).		препятствий, спрыгивания с небольшой
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами	1	высоты, различные варианты многоскоков и
одновременно (с места).		Т.П.).
Прыжки с разбега через плоские	1	Применять на практике упражнения и задания
препятствия. Игра «Зайцы в огороде».		прыжковой направленности для развития
Прыжки через длинную неподвижную и	1	скоростно-силовых и координационных
качающуюся скакалку		способностей.
Овладение навыками метания, развитие	<i>5ч</i> .	Включать изучаемый материал в практические
скоростно – силовых и координационных		формы занятий.
способностей		Знать и различать технические особенности
Метание малого мяча с места на дальность.	1	метания мяча в цель и на дальность с места
Игра «Круговая охота».	_	Объяснять и демонстрировать технику метания
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м)	1	мяча в цель, на точность и дальность.
с расстояния до 6 м.	1	Понимать технические особенности работы с
с расстояния до о м.	<u> </u>	1

метание малого мяча с места на заданное	1	наоивными мячами, осооенности раооты в
расстояние.	1	парах.
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя	1	
руками снизу.	1	D
Броски больших и малых мячей. Игра «Кто	1	Включать в самостоятельные занятия
дальше бросит».	_	изученный материал
Закрепление навыков бега, прыжков,	7ч.	05
метания		Объяснять и демонстрировать технику метания
Челночный бег 3x5. Беговые эстафеты.	1	мяча в цель, на точность и дальность.
Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Смена	1	
сторон».		
Соревнования на короткие дистанции (до	1	
30м).		
Кросс по слабопересеченной местности.	1	
Прыжки через веревочку (высотой до 40см).	1	
Игра «Классики».		
Метание малого мяча с места на дальность	1	
отскока от пола.		
Броски набивного мяча на дальность.	1	
7 1		ЫЕ ИГРЫ (25 часов)
		ра как область знаний
История и современное развитие	1ч.	Знать исторические и мифологические аспекты
физической культуры		возникновения Олимпийских игр.
Зарождение и история футбола, баскетбола.	1	Иметь представление: об истории зарождения
Инструктаж по ТБ.		игровых видов спорта на примере футбола и
		баскетбола.
	i e	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	ческое со 2 <i>ч</i> .	Знать и выполнять упражнения
	i e	Знать и выполнять упражнения организационного характера.
Физкультурно – оздоровительная	i e	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей	2ч.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение.
Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».	1 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».	2ч. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению	1 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	1 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом	1 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	24. 1 1 224.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол»	24. 1 1 224.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол» Удары по мячу пяткой на месте.	24. 1 1 224. 114. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол» Удары по мячу пяткой на месте. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с	24. 1 1 224.	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол» Удары по мячу пяткой на месте. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания.	24. 1 1 224. 114. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол» Удары по мячу пяткой на месте. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания. Удар по мячу головой средней и боковой	24. 1 1 224. 114. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий.
Физкультурно — оздоровительная деятельность Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно — спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Футбол» Удары по мячу пяткой на месте. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания.	24. 1 1 224. 114. 1	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий.

1

набивными мячами, особенности работы в

Метание малого мяча с места на заданное

0	1	0		
Остановка мяча голенью, пяткой.	1	Описывать и демонстрировать техники		
Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	владения мячом.		
Ведение мяча по дугам с изменением	1	Научатся выполнять упражнения по образцу		
направления.		учителя, учеников.		
Обманные движения (финты): уходом,	1	Способность мыслить тактически		
«Ударом ногой».		Мотивированность к занятиям физической		
Отбор мяча при атаке соперника спереди.	1	культурой, в частности футболом		
Способы выполнения отбора мяча толчком	1	Умение правильно взаимодействовать с		
плеча сбоку.		партнерами		
Игровые упражнения и задания.	1	Умение взаимно контролировать действия		
Эстафеты с элементами футбола.	1	друг друга, взаимодействовать,		
Раздел «Баскетбол»	11ч.	договариваться.		
Специальные передвижения баскетболиста.	1	Взаимодействовать в парах и группах при		
Эстафеты с мячами		выполнении технических действий баскетбола;		
Передача мяча в парах от груди в движении.	1	-осваивать умение управлять эмоциями во		
Игра «Попади в обруч».		время учебной и игровой деятельности;		
Ловля и передача мяча в движении.	1	-выявлять ошибки при выполнении		
Игра «Мяч водящему».		технических действий из спортивных игр.		
Остановки шагом и прыжком. Эстафеты.	1	Выполнять физические упражнения для		
Ведение мяча в движении по прямой (шагом	1	развития физических навыков		
и бегом). Игра «Гонка мячей по кругу».		Использовать игру в баскетбол как средство		
Ведение мяча с изменением направления.	1	организации активного отдыха и досуга.		
Упражнения с мячами в парах.		Выполнять правила игры в баскетбол в		
Ведение мяча индивидуально; в парах.	1	процессе соревновательной деятельности.		
Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	_	Описывать технику передвижения в стоке		
Броски мяча одной и двумя руками от груди	1	баскетболиста и использовать ее в процессе		
в движении.		игровой деятельности. Описывать технику		
Броски мяча с отражением от щита. Игра	1	прыжка вверх толчком одной с приземлением		
«Метатель».		на другую, использовать ее в процессе игровой		
Игровые упражнения с малыми и большими	1	деятельности. Описывать технику остановки		
мячами.		двумя шагами и использовать ее в процессе		
Комбинации общеразвивающих	1	игровой деятельности. Описывать технику		
упражнений.	1	остановки прыжком и использовать ее в		
упражнении.		процессе игровой деятельности. Описывать		
		технику ловли мяча после отскока от пола и		
		демонстрировать ее в процессе игровой		
		деятельности.		
		БО (30 часов)		
		ра как область знаний		
Современное представление о физической	1ч.			
культуре		Знать историю и развитие гимнастики.		
Понятие о ФК и спорте. Инструктаж по ТБ.	1	1 1		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
Физкультурно – оздоровительная	2ч.	Знать и выполнять комплексы упражнений для		
деятельность		оздоровительных форм занятий физической		
Выполнение строевых команд. Упражнения	1	культурой без предметов (с предметами, в том		
на развитие гибкости.		числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		
Комплексы общеразвивающих упражнений,	1	Осваивать универсальные умения, связанные с		
входящих в программу ВФСК «ГТО».		выполнением организующих упражнений.		

Раздел «Гимнастика» Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. 1 Мост из положения лежа на спине. 1 Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. 1 Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине. 1 Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. 1 Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. 1 Кувырок в сторону в упор присев. 1 Мост из положения лежа на спине. 1 Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей 3ч. Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	
развитие координационных способностей Простые акробатические упражнения: упор 1 лежа на бедрах, упор сидя сзади. Из группировки сидя перекат вперед- назад 1 на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и 1 из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув 1 ноги. Кувырок в сторону в упор присев. 1 Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	
Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Из группировки сидя перекат вперед- назад 1 на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и 1 из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув 1 ноги. Кувырок в сторону в упор присев. 1 Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	
Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	
на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и 1 из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув 1 ноги. Кувырок в сторону в упор присев. 1 Мост из положения лежа на спине. 1 Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	- :
Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	- :
из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув 1 ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	
Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	- :
ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	
Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	-
Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Освоение висов и упоров, развитие 3ч. координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	<u> </u>
Акробатические комбинации. 1 Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	- -
Освоение висов и упоров, развитие 3ч. координационных и силовых способностей Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	1
Висы и упоры на гимнастической стенке. 1 Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	-
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях 1	
o inputation in a properties in a new individual	1
на гимнастической скамейке	-
	-
	-
Освоение навыков лазания и перелазания, бч. развитие координационных и силовых способностей. Правильной осанки	
Ползание и переползание по пластунски. 1	1
Передвижение по гимнастической стенке 1 лицом и спиной к опоре.	
Лазанье по наклонно поставленным 1 скамейкам.	-
Лазание по наклонной скамейке в упоре 1 присев.	_
Лазанье по канату.	
Преодоление полосы препятствий с 1	1
элементами лазания, перелазания.	
Освоение навыками равновесия 5ч.	
Стойка на бревне (высота 60см) на одной и	
двух ногах.	
Стойка на двух и одной ноге с закрытыми 1	
Глазами.	$\frac{1}{2}$
Перешагивание через мячи и их переноска. 1 Ходьба по рейке гимнастической скамейки 1	$\frac{1}{2}$
и по бревну.	
Повороты кругом стоя и при ходьбе на 1 носках.	

Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику простых акробатических упражнений.

Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Соблюдать правила техниксности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Знать о прикладном значении гимнастических

упражнений.

Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке. ползание и переползание, хождение гимнастической наклонной скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно опорный выполнять прыжок гимнастического козла и упражнения гимнастическом бревне (низком)

Освоение навыкав в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	2ч.	
Запрыгивание на горку из гимнастических матов.	1	
Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	1	
Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости	44.	
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков.	1	
Комбинации общеразвивающих упражнений.	1	
Танцевальные упражнения.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	
		Уметь взаимодействовать в команде. Уметь
		сохранять правильную технику выполнения
		элементов в интенсивном соревновательном
		периоде.
		АЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ
ЭТНОКУЛЬТ	УРНЫЕ (ОСОБЕННОСТИ
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДН	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД	ОСОБЕННОСТИ ЦВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов)
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДІ Раздел 1. Физическа	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу	ОСОБЕННОСТИ ЦВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДЬ Раздел 1. Физическа Физическая культура человека	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14.	ОСОБЕННОСТИ ЦВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) гра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДЬ Раздел 1. Физическа Физическая культура человека	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14.	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) Тра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России.
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14.	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч.	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч. 1	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) тра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДН Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч.	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч. 1	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч. 1	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч. 1	ОСОБЕННОСТИ (ВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов) ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад.	УРНЫЕ (ОД ая культу 1ч. 1 ческое со 2ч. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку.	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты,
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих
ЭТНОКУЛЬТ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЕ Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе.
На примере «Народнем Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе.
Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры.
Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Игры, отражающие отношение человека к	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 ческое со 24. 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для
Раздел 1. Физическая культура человека Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Игры, отражающие отношение человека к природе	УРНЫЕ (НЫЕ ПОД ая культу 1ч. 1 1 1 1 12ч.	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.
Раздел 1. Физическая культура человека Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно- оздоровительная деятельность Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку. Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Игры, отражающие отношение человека к	УРНЫЕ () НЫЕ ПОД ая культу 14. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ра как область знаний Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства вершенствование Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для

пташки».		
Игры «Коршун и наседки», «Зайцы в	1	Иметь представление об играх, отражающих
огороде».		отношение человека к быту, традициям,
Игры, отражающие быт русского народа	3ч.	обычаям, нравам русского народа, природным
Игры «Каравай», «Рыбаки и рыбки».	1	явлениям и родственным отношениям.
Игры «Птицелов», «Невод».	1	Оценивать поступки людей, жизненные
Игры «Охотники и утки», «Ловись рыбка».	1	ситуации с точки зрения общепринятых норм и
Игры, направленные на развитие	3ч.	ценностей.
координации, внимания, быстроты и		
ловкости		
Игры «Жмурки», «Горелки».	1	Потребность к систематическим занятиям
Игры «Кто дальше», «Ловишка».	1	физическими упражнениями и подвижными
Игры «Пятнашки», «Чижик».	1	играми
Игры, отражающие многовековые	3ч.	
традиции боевой культуры		Получующий дободо од од обучующи
Игры «Тяни за булавы», «Бой петухов».	1	Повышение работоспособности.
Игры «Цепи кованы», «Перетяни через	1	Умение организации отдыха и досуга.
черту».		
«Круговая эстафета». Перетягивание каната.	1	

3 класс			
Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	
МОДУЛЬ 3. ЛЕГ	КАЯ АТ.	ЛЕТИКА (33 ЧАСА)	
		ра как область знаний	
Физическая культура человека	14.	Знать и соблюдать правила техники	
Строение и системы человеческого тела. Инструктаж по ТБ.	1	безопасности при занятиях физическими упражнениями. Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.	
Раздел 2.Способы двигате	льной (ф	изкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация своего активного отдыха.	<i>1ч.</i> 1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.	
Раздел З.Физич	ческое <u>со</u>	вершенствование	
Физкультурно — оздоровительная деятельность	34.	Знать и выполнять упражнения организационного характера.	
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность	
Разновидности ходьбы и бега.	1	выполняемых упражнений для повышения	
Упражнения на преодоление собственного веса.	1	уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов	28ч.	упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни.	

испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским		Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм
физкультурно —спортивным комплексом		комплекса ВФСК «ГТО».
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Описывать и демонстрировать технику
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие	7ч.	ходьбы, бега и прыжков
скоростно – силовых способностей		Применять на практике полученные знания для
Ходьба с перешагивание через скамейки, в	1	освоения двигательных действий и развития с
различном темпе. Игры.		их помощью основных физических качеств.
Сочетание различных видов ходьбы с	1	Понимать разницу при выполнении беговых
коллективным подсчетом.		упражнений при подготовке к беговым
Бег по разметкам участкам дорожки с	1	заданиям на разные дистанции, прыжковых
выполнением заданий.		упражнений для выполнения прыжков
Челночный бег и беговые эстафеты.	1	различной направленности
Бег в коридорчике 30-40 см из различных	1	Включать в самостоятельные занятия
И.П.		изученный материал.
Бег с ускорением от 20 до 30м. Игра	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с
«Быстро по местам».		изменением направления, по разметка.
Равномерный бег до 5 минут.	1	Знать и понимать технические особенности
Освоение навыков прыжков, развитие	5ч.	выполнения различных вариантов прыжков (в
скоростно – силовых и координационных		длину, высоту, на месте, с продвижением, с
способностей		изменением направления, отталкиваясь одной
Прыжки через небольшие препятствия.	1	и двумя ногами, с преодолением различных
Прыжки в длину с места. Игра «Классики».	1	препятствий, спрыгивания с небольшой
Прыжки в длину на определенное	1	высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).
расстояние с места.		Включать изучаемый материал в практические
Прыжки в длину с разбега с приземлением	1	формы занятий.
на обе ноги.		Определять величину нагрузки.
Прыжки через небольшие естественные	1	Знать и различать технические особенности
препятствия.		метания мяча в цель и на дальность с места
Овладение навыками метания, развитие	<i>5ч</i> .	Объяснять и демонстрировать технику метания
скоростно – силовых и координационных		мяча в цель, на точность и дальность.
способностей		Понимать технические особенности работы с
Метание малого мяча с места на точность.	1	набивными мячами, особенности работы в
Игра «Метание назад».		парах.
Метание малого мяча на дальность.	1	Включать в самостоятельные занятия
Метание малого мяча на заданное	1	изученный материал.
расстояние.		_
Бросок набивного мяча из - за головы	1	
вперед – вверх.		
Бросок набивного мяча с шага на дальность.	1	
Совершенствование навыков бега и	3ч.	1
развитие выносливости		
Соревнования в беге на короткие	1	Знать и понимать технические особенности
дистанции.		выполнения различных вариантов прыжков.
Кросс по слабопепесеченной местности.	1]
«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	1	Объяснять и демонстрировать технику метания
Закрепление навыков бега, прыжков,	84.	мяча в цель, на точность и дальность.
метания		
Бег с выполнением прыжка по сигналу.	1	1
Бег с максимальной скоростью (до 60м).	1	1
1 - 1 - (, ,),	1	28

Продолжительный бег на средние дистанции.	1	
Кросс по слабопересеченной местности до 1	1	
KM.	1	
Прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе.	1	
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
Метание теннисного мяча с места на	1	
дальность.		
Броски больших мячей в цель. Игра «Бросок	1	
назад».	OPTION	
		ЫЕ ИГРЫ (24часа)
		изкультурной) деятельности
Организация и проведение	1ч.	Знать о правильном планировании режима дня
самостоятельных занятий физической		и соблюдать в повседневной жизни. Знать,
культурой	1	понимать значение закаливающих процедур
Режим дня и его составление Инструктаж по	1	для укрепления здоровья. Включать в
ТБ.		собственный режим дня закаливающие
		процедуры, различные комплексы физических
		упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия
		осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
Раздад 2 Физи	11001200 00	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	34.	_
Физкультурно — озооровительная деятельность	34.	Знать и выполнять упражнения
	1	организационного характера.
Упражнения на формирование правильной	1	Проявлять дисциплинированность.
осанки.	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять
Строевые упражнения и перестроения по	1	иные варианты упражнений на развитие
сигналу и на время.	1	физических качеств. Проявлять лидерские
Эстафеты и игры с элементами метания.	<u>20ч.</u>	качества и представлять упражнения перед
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению	204.	классом.
видов испытаний(тестов) и нормативов,		Знать и уметь доступно объяснять правила
предусмотренных Всероссийским		проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания.
физкультурно – спортивным комплексом		Уметь работать в команде.
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Знать и выполнять упражнения на развитие
Раздел «Футбол»	10ч.	физических качеств
Ведение, удары, остановки мяча.	1	Уметь технически верно выполнять элементы
Удар по мячу головой с поворотом по	1	футбола. Знать и понимать назначение того
катящимся мячам.	1	или иного действия.
Удары в цель.	1	Уметь контролировать собственные действия.
Остановка мяча в прыжке.	1	Демонстрировать упражнения, направленные
Ведение мяча с изменением скорости	1	на формирование навыка по владению мячом.
движения.		Объяснять основные элементы действий.
Обманные движения (финты): уходом,	1	Демонстрация четкого и правильного
«Ударом головой.».		выполнения техники футбола.
Отбор мяча при атаке соперника сбоку или	1	Описывать и демонстрировать техники
сзади.		владения мячом.
Применение приемов техники в играх 1Х1.	1	Мотивированность к занятиям физической
Применение приемов техники в играх 2х2.	1	культурой, в частности футболом.
Эстафеты с элементами футбола.	1	Умение правильно взаимодействовать с
т		1

	1.0	
Раздел «Баскетбол»	10ч.	партнерами.
Специальные стойки и передвижения	1	Умение взаимно контролировать действия
баскетболиста.		друг друга, взаимодействовать,
Ловля и передача мяча на месте и в	1	договариваться.
движении. Игра «Мяч ловцу».		Описывать технику передвижения в стоке
Бег различными способами с препятствиями	1	баскетболиста и использовать ее в процессе
и остановками.		игровой деятельности. Взаимодействовать в
Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.	1	парах и группах при выполнении технических
Игры с ведением мяча.		действий баскетбола;
Ведение мяча с изменением направления и	1	-осваивать умение управлять эмоциями во
скорости.		время учебной и игровой деятельности;
Остановка в шаге и прыжком.	1	-выявлять ошибки при выполнении
Броски мяча, ловля, передача партнеру.	1	технических действий из спортивных игр.
Игра «Попади в кольцо».		Использовать игру в баскетбол как средство
Броски в цель в ходьбе и медленном беге.	1	организации активного отдыха и досуга.
Броски мяча с отражением от щита. Игра	1	Описывать технику остановки двумя шагами и
«Мини - баскетбол».	1	использовать ее в процессе игровой
Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	деятельности. Описывать технику остановки
ипровые упражнения и эстафсты с мячами.	1	прыжком и использовать ее в процессе
		игровой деятельности Описывать технику
		прыжка вверх толчком одной с приземлением
		на другую, использовать ее в процессе игровой
		деятельности. Описывать технику ловли мяча
		после отскока от пола и демонстрировать ее в
		процессе игровой деятельности.
МОЛУЛЬ	2 CAM	БО (30 часов)
		оизкультурной) деятельности
Организация и проведение		
	/ <i>u</i>	Наблюдать за собственным физическим
· , · .	1ч.	Наблюдать за собственным физическим
самостоятельных занятий физической	Ιч.	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
самостоятельных занятий физической культурой		
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим	14. 1	
самостоятельных занятий физической культурой		
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ.	1	развитием и физической подготовленностью.
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи	1 ческое со	развитием и физической подготовленностью. . вершенствование
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно – оздоровительная	1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность	1 ческое со 2ч.	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений	1 ческое со	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1 ческое со 2ч.	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений,	1 ческое со 2ч.	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1 ческое со 2ч.	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений,	1 ческое со 2ч.	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений,	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно — оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно — оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно — оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно — оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «Гимнастика»	1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» Понимать значимость и систематично
самостоятельных занятий физической культурой Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ. Раздел 3. Физи Физкультурно — оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО». Спортивно — оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно —спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1 ческое со 2ч. 1	развитием и физической подготовленностью. вершенствование Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Простые акробатические упражнения в	1
упорах и седах.	1
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
Из упора присев 2, 3 кувырка вперед.	1
Из упора присев кувырок назад.	1
Мост» из положения лежа на спине; стойка	1
на лопатках.	•
«Мост с помощью».	1
Эстафеты с использование акробатических	1
упражнений.	1
Освоение висов и упоров, развитие	3ч.
координационных и силовых способностей	
Вис завесом, вис на согнутых руках согнув	1
ноги.	-
Висы спиной к гимнастической стенке.	1
Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.	1
Освоение навыков лазания и перелазания,	5 <i>y</i> .
развитие координационных и силовых	J 1.
способностей, правильной осанки	
Перелазания через препятствия.	1
Лазание по гимнастической стенке.	1
	1
Лазанье по наклонной скамейке лежа на	1
животе. Порожно по момети в 2 присме	1
Лазанье по канату в 2 приема.	1
Преодоление полосы препятствий с	1
элементами лазания, перелазания.	
Освоение навыков равновесия	6ч.
Ходьба по бревну приставными шагами.	1
Равновесие с различным положением рук.	1
Сочетание движении.	
Стойка на двух и одной ноге с закрытыми	1
глазами.	
Повороты кругом стоя на носках.	1
Игра «Повтори за мной».	
Приседания и переход в упор присев стоя на	1
бревна.	
Акробатические упражнения на равновесие.	1
Освоение навыков в опорных прыжках,	3ч.
развитие координационных, скоростно –	
силовых способностей	
Опорные прыжки на горку из	1
гимнастических матов.	
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок	1
взмахом рук.	
Опорный прыжок на коня.	1
опорный прымок на кони.	•
Освоение танцевальных упражнений и	3ч.
развитие координационных способностей	
Шаги галопа и польки в парах.	1
±	·

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику простых акробатических упражнений.

Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Знать о прикладном значении гимнастических

упражнений.

Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение гимнастической наклонной скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок гимнастического козла и упражнения гимнастическом бревне (низком)

Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.

Сочетание изученных танцевальных шагов.	1			
Игры и задания с элементами гимнастики.	1			
МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ				
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ				
(НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов)				
Раздел 1. Физическая культура как область знаний				
Физическая культура человека	1ч.	Демонстрировать культуру игрового общения,		
Культурные традиции как мостик между	1	ценностного отношения к подвижным играм.		
поколениями.		Приобретут культурное и духовное		
		обогащение.		
		Знать разнообразие русских народных игр и		
		развлечений, возможности использовать их		
		при организации досуга.		
		вершенствование		
Физкультурно- оздоровительная	2ч.	Моделировать комплексы упражнений с		
деятельность		учётом их цели: на развитие силы, быстроты,		
Инструктаж по ТБ. Прыжки с вращением	1	выносливости.		
скакалки на двух и одной ноге.		Осуществлять анализ выполненных действий.		
Перебрасывание набивного мяча по кругу.	1	Активно включаться в процесс выполнения		
		упражнений, как по инструкции, так и		
C	12	самостоятельно.		
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению	12ч.	Иметь представление об играх, отражающих		
		отношение человека к природе.		
видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским		Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и		
физкультурно –спортивным комплексом		Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.		
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		взаимоденствия с игроками.		
Игры, отражающие отношение человека к	3ч.	Оценивать поступки людей, жизненные		
природе	54.	ситуации с точки зрения общепринятых норм и		
Игры «У медведя во бору». «Хромая лиса».	1	ценностей.		
Игры «Лягушата», «Зайки и ежики».	1	4.5556.5555.		
Игры «Оса», «Стадо».	1			
Игры, отражающие быт русского народа	3ч.	Потребность к систематическим занятиям		
Игры «По кочкам и пенечкам», «Корзинки».	1	физическими упражнениями и подвижными		
Игры «Удочка», «Захват флага».	1	играми		
Tipi w do nium, wombur quarum.	_			
Игры «Шишки, желуди, орехи», «Продаем	1	Знать и демонстрировать упражнения для		
горшки».		развития ловкости и внимания.		
Игры, направленные на развитие	3ч.			
координации, внимания, быстроты и				
ловкости				
Игры «Котлы», «Платочек - летуночек».	1	XX		
Игры «Пятнашки «, «Жмурки».	1	Уметь быстро реагировать на изменяющуюся		
Игры «Ляпка», «Веревочка под ногами».	1	ситуацию.		
Игры, отражающие многовековые	3ч.	Vivousia needingati ii viineniigiti ii aavyamaakingi		
традиции боевой культуры		Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание,		
Игры «Борюшаяся цепь», «Вытолкни за	1	восприятие, речь, эмоционально – волевую и		
круг».		произвольную (умение сосредоточиться,		
Игры «Сильный бросок», «Перетяни через	1	переключить внимание, с		
черту».		концентрированность) сферу личности.		
Игра «Бои на бревне». Перетягивание	1	Применение упражнений для укрепления		

4 класс

Разделы/Темы	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся		
1 1157(0125) 1 01125	часов			
		действий)		
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (35 ЧАСОВ)				
Раздел 1.Физическая культура как область знаний				
История и современное развитие	1ч.	Рассказывать об истории Всероссийского		
физической культуры		физкультурно-спортивного комплекса «Готов		
История Всероссийского физкультурно -	1	к труду и обороне).		
спортивного комплекса «ГТО». Инструктаж		Знать и выполнять требования техники		
по ТБ.		безопасности на занятиях физической		
P 26 6	W (1	культурой.		
Раздел 2.Способы двигате	альной (ф	изкультурной) деятельности		
Оценка эффективности занятий	1ч.	Уметь использовать получаемые знания,		
Определение уровня физического	1	умения и навыки в повседневной жизни; при		
состояния, самоконтроль.	_	организации самостоятельных занятий.		
	ческое со	вершенствование		
Физкультурно – оздоровительная	3ч.	Знать и выполнять строевые упражнения и		
деятельность		перестроения. Различать и технически		
Построения и перестроения на месте и в	1	грамотно выполнять различные варианты		
движении.		ходьбы.		
Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1	Научатся выполнять и применять в		
Эстафеты.		повседневной жизни упражнения,		
Бег по сигналу с выполнением	1	направленные на укрепление бедренных и		
дополнительных заданий.		икроножных мышц, а также на укрепление		
Спортивно - оздоровительная	30ч.	связок коленного и голеностопного сустава		
деятельность:		Различать технические особенности		
«Подготовка к выполнению видов		выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.		
испытаний(тестов) и нормативов,		Использовать получаемые знания, умения и		
предусмотренных Всероссийским		навыки при подготовке и сдаче норм		
физкультурно –спортивным комплексом		комплекса ВФСК «ГТО».		
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»	<i>7y</i> .	Знать, понимать и применять на практике		
Освоение навыками ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей	/4.	основные упражнения и задания на освоение		
Бег в чередовании с ходьбой. Игры.	1	технических особенностей основных		
		легкоатлетических видов (бег, прыжки,		
Бег с изменением направления во время	1	метания).		
движения. Бег по дуге, восьмерке и виражу.	1	Описывать и демонстрировать технику		
Челночный бег 3X10м и беговые эстафеты.	1	ходьбы, бега на различные дистанции		
Соревнования на короткие дистанции (до	1	(стартовое положение, постановка стопы,		
60м).	•	работа рук, согласованность двигательных		
Продолжительный бег на средние	1	действий на дистанции и т.п.)		
дистанции.		Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с		
Равномерный бег до 16 минут.	1	их помощью основных физических качеств.		
Освоение навыков прыжков, развитие	<i>5y</i> .	Описывать и демонстрировать технику		
скоростно – силовых и координационных		выполнения смешанных передвижений,		
способностей		медленного и продолжительного бега.		
Прыжки в длину с разбега с обозначенной	1	Знать и понимать технические особенности		
, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>				

20HFI OTTAHKNDARNG		рыпопнения возни
ЗОНЫ ОТТАЛКИВАНИЯ.	1	длину, высоту, на
Прыжки на определенное расстояние в длину по отметкам.	T	изменением направ
Прыжки в длину способом согнув ноги с	1	и двумя ногами, с
короткого разбега.	1	препятствий, спр
Многоскоки (до 10 прыжков). Тройной и	1	высоты, различные
пятерной с места.	1	т.п.).
Прыжки через длинную вращающуюся и	1	-
короткую скакалку.	1	Знать и различать
	-	метания мяча в цели
Овладение навыками метания, развитие	<i>54</i> .	Объяснять и демоно
скоростно – силовых и координационных		мяча в цель, на точі
способностей	1	Понимать техниче
Метание малого мяча стоя лицом в	1	набивными мячам
направлении метания.	1	парах.
Метание малого мяча стоя боком в	1	Описывать и
направлении метания.	1	выполнения сме
Метание теннисного мяча с места на	1	медленного и продо
дальность.	1	Знать и применят
Бросок набивного мяча снизу вперед –	1	материал для разви
вверх на дальность.	1	уровня физической
Броски больших мячей в цель (правой,	I	Описывать и
левой рукой).	3ч.	– ходьбы, бега и
Развитие выносливости		постановки стопы),
Упражнения на преодоление собственного	1	Применять на практ
Веса.	1	освоения двигатель
Смешанные передвижения (ходьба, бег, прыжки).	1	их помощью основи
Эстафеты «Спринт – барьерный бег».	1	_ Понимать разницу
		упражнений при
Закрепление навыков бега, прыжков, метания	10ч.	заданиям на разни упражнений для
Ходьба коротким, средним и длинным	1	различной направле
шагом.	1	Включать в с
Бег с прыжками через условные рвы.	1	изученный материа
Медленный равномерный бег на средние	1	Объяснять и демоно
дистанции.		мяча в цель.
Кросс по слабопересеченной местности до 1	1	1
KM.		
Прыжки в длину с места.	1	1
Прыжки в длину способом согнув ноги с	1	1
короткого разбега.		
Прыжки в высоту с доставанием	1	†
подвешенных предметов.		
Прыжки в высоту с бокового разбега.	1	1
Метание мяча в цель (2х2) с расстояния до 6	1	1
Метание малого мяча с места на дальность.	1	1
	ОРТИВІ	НЫЕ ИГРЫ (28часа)
		ура как область знан
Δ.	1	În

чных вариантов прыжков (в месте, с продвижением, с вления, отталкиваясь одной с преодолением различных рыгивания c небольшой е варианты многоскоков и

ь технические особенности ь и на дальность с места стрировать технику метания ность и дальность.

еские особенности работы с ии, особенности работы в

демонстрировать технику передвижений, ешанных олжительного бега.

ть на практике изучаемый ития выносливости с учётом і подготовленности.

демонстрировать технику (особенности прыжков , метания.

тике полученные знания для ьных действий и развития с вных физических качеств.

у при выполнении беговых подготовке к беговым ые дистанции, прыжковых выполнения прыжков енности

занятия самостоятельные

стрировать технику метания

ний Физическая культура человека Ιч. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах Оказание первой помощи при травмах и 1 на занятиях физической культурой и в ушибах на занятиях. Инструктаж ПО ТБ. повседневной жизни.

		Знать и применять правила безопасности на
		занятиях спортивными играми.
		вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	3ч.	Знать и выполнять упражнения
деятельность		организационного характера.
Разновидности ходьбы и бега. Игры.	1	Проявлять дисциплинированность.
Упражнения с помощью партнёра.	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять
Жонглирование теннисными мячами.	1	иные варианты упражнений на развитие
Спортивно - оздоровительная	24ч.	физических качеств. Проявлять лидерские
деятельность: «Подготовка к выполнению		качества и представлять упражнения перед
видов испытаний(тестов) и нормативов,		классом.
предусмотренных Всероссийским		Знать названия предметов их форму и
физкультурно – спортивным комплексом		предназначение.
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Знать название спортивного оборудования и
Раздел «Футбол»	10ч.	его предназначение Уметь технически верно выполнять элементы
Упражнения в ударах и остановках мяча.	1	футбола. Знать и понимать назначение того
Удары на ходу двигающемуся партнеру.	1	или иного действия.
Удары по мячу головой с различной	1	Уметь контролировать собственные действия.
траекторией и направлениями.		Анализировать и объективно оценивать
Остановка с поворотом катящихся мячей.	1	результаты собственного труда; техническое
Остановка летящих мячей с различной	1	выполнение двигательных действий;
траектории.		добросовестность выполнения учебных
Остановка мяча головой.	1	заданий.
Ведение мяча с изменением скорости и	1	Выполнять технические действия.
движения.	4	Демонстрировать упражнения, направленные
Применение приемов техники в играх 4Х4.	1	на формирование навыка по владению мячом.
Применение приемов техники в играх 5х5.	1	Демонстрация четкого и правильного
Подвижные игры с элементами футбола.	1	выполнения техники футбола.
Раздел «Баскетбол»	10ч.	Описывать и демонстрировать техники
Упражнения на развитие специальных	1	владения мячом.
физических качеств.	4	Научатся творчески подходить к выполнению
Ловля мяча во встречных колонах.	1	упражнений и добиваться достижения
Упражнения в бросках, ловле и передачах	1	конечного результата.
мяча.	4	Уметь ориентироваться в игровом
Ведение с изменением отскока мяча. Игра	1	пространстве, выбирать правильную позицию
«Ведение парами.»	4	при атакующих и оборонительных действиях
Ведение мяча при сближении с соперником.	1	Способность строить учебно-познавательную
Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	деятельность, учитывая все её компоненты
Броски и ловля мяча одной и двумя руками.	1	(цель, мотив, прогноз, средства, контроль,
Броски мяча в корзину. Игра «Попади в	1	оценка)
кольцо».	1	Способность оценивать изменяющуюся
Броски мяча с отражением от щита.	1	ситуацию, мыслить логически и быстро
Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	принимать решение. Способность мыслить тактически.
Раздел «Волейбол»	<i>4y</i> .	Уметь моделировать технические действия
Подбрасывание мяча.	1	- поэлементно раскладывать технические
Прием мяча.	1	действия и качественно поэтапно их
Передача мяча.	1	выполнять;
Подача мяча.	1	-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;

		-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осуществляют судейство.
		5O (30 часов)
		изкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоят	1ч.	Уметь графически изображать и распознавать
ельных занятий физической культурой	1	физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять
Измерение длины и массы тела. Инструктаж по ТБ.	1	Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.
no 1b.		Наблюдать за собственным физическим
		развитием и физической подготовленностью.
Раздел 3. Физи	ческое со	вершенствование
Физкультурно – оздоровительная	2ч.	Знать и выполнять комплексы упражнений для
деятельность		оздоровительных форм занятий физической
Комплексы общеразвивающих упражнений	1	культурой без предметов (с предметами, в том
с предметами.		числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
Комплексы общеразвивающих упражнений,	1	Осваивать универсальные умения, связанные с
входящих в программу ВФСК «ГТО».		выполнением организующих упражнений.
Спортивно - оздоровительная	27ч.	Знать и выполнять комплексы упражнений для
деятельность: «Подготовка к выполнению		оздоровительных форм занятий физической
видов испытаний(тестов) и нормативов,		культурой без предметов (с предметами, в том
предусмотренных Всероссийским		числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
физкультурно –спортивным комплексом		Осваивать универсальные умения, связанные с
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		выполнением организующих упражнений.
Раздел «Гимнастика»		
Разоел «1 имнастика» Освоение акробатических упражнений и	6ч.	
развитие координационных способностей	04.	Понимать значимость и систематично
Упоры, седы, упражнения в группировках.	1	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.
Перекаты из упора присев назад и боком.	1	выполнить гимпастические упражисиия.
Кувырки вперед и назад.	1	
Мост из положения лежа на спине.	1	Описывать технику разучиваемых
Составление и выполнение акробатических	1	акробатических упражнений.
комбинаций.		Осваивать технику простых акробатических
Эстафеты на полосе препятствий.	1	упражнений.
Освоение висов и упоров, развитие	2ч.	Осваивать умения по взаимодействию в парах
скоростно – силовых и координационных		и группах при разучивании акробатических
способностей		упражнений.
Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	Выявлять характерные ошибки при

Гимнастические упражнения прикладного	1	выполнении акробатических упражнений.				
характера.		Осваивать умения контролировать величину				
Освоение навыков лазания и перелазания,	5ч.	нагрузки по частоте сердечных сокращений				
развитие скоростно – силовых и		при выполнении упражнений на развитие				
координационных способностей		физических качеств.				
Лазание па гимнастической стенке	1	Соблюдать правила техники безопасности при				
различными способами.		выполнении акробатических упражнений.				
Лазание по наклонной скамейке	1					
подтягиваясь руками.		Уметь технически правильно выполнять				
Лазание по канату в два приема.	1	передвижения по гимнастической стенке,				
Лазание по канату в приёма.	1	ползание и переползание, хождение по				
Преодоление полосы препятствий с	1	наклонной гимнастической скамейке,				
элементами лазания, перелазания.		упражнения на низкой перекладине, лазание по				
Освоение навыков равновесия	<i>54</i> .	канату, а также эстетически выразительно				
Передвижения и повороты на	1	выполнять опорный прыжок через				
гимнастическом бревне.	1	гимнастического козла и упражнения на				
Ходьба по бревну большими шагами и	1	гимнастическом бревне (низком)				
выпадами.	1					
Повороты прыжком на 90* и 180*.	1					
Опускание в упор стоя на колене (правом,	1					
левом).	1					
Эстафета с элементами равновесия.	1					
	<i>4y</i> .					
Освоение танцевальных упражнени и, развитие координационных способностей	44.					
Русский медленный шаг.	1	-				
I и II позиции ног.	1	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	сохранять правильную технику выполнения				
Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	1	элементов в интенсивном соревновательном				
	5ч.	периоде.				
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно – силовых и	34.					
развитие скоростно— силовых и координационных способностей						
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок	1					
взмахом рук.	1					
Опорные прыжки на коня, козла.	1					
Опорный прыжки на коня, козла. Опорный прыжок через козла в ширину.	1					
Эстафеты на полосе препятствий.	1	•				
Игры – задания с использованием строевых	1	•				
упражнений.	1					
5 1	ППИЙ Н	АПИОНАЛЬНЫЕ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ				
	МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ					
		ДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 9 часов)				
		ра как область знаний				
Физическая культура человека	1ч.	Демонстрировать культуру игрового общения,				
Простые русские народные игры и	1	ценностного отношения к подвижным играм.				
развлечения. Инструктаж по ТБ.		Приобретут культурное и духовное				
		обогащение.				
		Знать разнообразие русских народных игр и				
		развлечений, возможности использовать их				
		при организации досуга.				
Раздел 3. Физическое совершенствование						
Физкультурно- оздоровительная 2ч. Моделировать комплексы упражнений с						

деятельность		учётом их цели: на развитие силы, быстроты,
Прыжки на скакалке с поворотами, вперед и	1	выносливости.
назад.		Уметь выполнять общеразвивающие
Броски набивного мяча в разных	1	упражнения с предметами и без них.
направлениях различными способами.		
Спортивно - оздоровительная	6ч.	
деятельность: «Подготовка к выполнению		Иметь представление об играх, отражающих
видов испытаний(тестов) и нормативов,		отношение человека к природе.
предусмотренных Всероссийским		Понимать и любить природу.
физкультурно –спортивным комплексом		Уметь соблюдать правила игры и
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»		взаимодействия с игроками.
Игры, отражающие отношение человека к	2ч.	Знать и демонстрировать упражнения для
природе		развития ловкости и внимания.
Игры «Филин и пташки. «Хромой	1	Иметь представление об играх, отражающих
цыпленок».		отношение человека к быту, традициям,
Игры «Медведь и медовый пряник»,	1	обычаям, нравам русского народа, природным
«Ящерица».	_	явлениям и родственным отношениям.
Игры, отражающие быт русского народа	1ч.	Оценивать поступки людей, жизненные
Игры «Защита укрепления», «Удочка».	1	ситуации с точки зрения общепринятых норм и
Игры, направленные на развитие	1ч.	ценностей.
координации, внимания, быстроты и		Потребность к систематическим занятиям
ловкости:		физическими упражнениями и подвижными
Игры «Игровая», «Отгадай чей голосок».	1	играми
Игры, отражающие многовековые	2ч.	Повышение работоспособности.
традиции боевой культуры		Умение организации отдыха и досуга.
Игры «Перетягивание прыжками»,	1	Применение упражнений для укрепления
«Вытолкни за круг».		здоровья в повседневной жизни.
Игры «Защита укрепления», «Каждый	1	
против каждого».		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания школьного методического объединения учителей естественно-математических дисциплин от 27 августа 2020 года № 1

Е.А.Штень

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР

> Е.В. Коник 28 августа 2020 года