

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Отдел образования администрации ГО Карпинск
МАОУ СОШ № 24

Согласовано
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 24
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.



Утверждено
Директор МАОУ СОШ № 24
О.А. Глухова
Приказ от 01.09 2023 г. № 205-д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «**Физическая культура**»
для обучающихся 1-4 классов

ГО Карпинск
2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

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

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные

для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, мета предметные и предметные результаты.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание обучения в 1 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание обучения во 2 класс

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения в 3 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание обучения в 4 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические,

гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

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

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

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

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

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

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

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

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

передвигаться на лыжах двушажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Физическая культура. Модули по видам спорта.

Модуль «Футбол».

Пояснительная записка модуля «Футбол».

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьёзное влияние на результат. Футбол даёт возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объём двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля «Футбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия

физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Футбол».

Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках

внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль «Футбол» будет реализован при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Содержание модуля «Футбол».

Знания о футболе.

История зарождения футбола, как вида спорта, в мире и в Российской Федерации.

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол».

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.

Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой – внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

развороты с мячом – подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановка мяча ногой – подошвой, внутренней стороной стопы;

обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.

Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание учебного модуля «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, мета предметных и предметных результатов обучения.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие мета предметные результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов футбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещений соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игры специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношении к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Модуль «Легкая атлетика».

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» будет реализован при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Содержание модуля «Легкая атлетика».

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировке) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;
сочетание беговых и прыжковых дисциплин;
сочетание беговых видов и видов метаний;
сочетание прыжков и метаний;
сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Модуль «Лапта».

Пояснительная записка модуля «Лапта».

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля «Лапта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лапта».

Задачами изучения модуля «Лапта» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Лапта».

Модуль «Лапта» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль «Лапта» будет реализован при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Содержание модуля «Лапта».

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, мета предметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

Тематическое планирование

1 класс

Знания о физической культуре (2 часа)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч

Беговые упражнения 10 ч

1. Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2. Бег 10 м.
3. Высокий старт. Бег 30 м.
4. Бег 30 м. Бег из различных и.п.
5. Смешанное передвижение до 1 км.
6. Челночный бег.
7. Кросс 1 км.
8. 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».
9. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
10. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения (3ч)

11. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.
12. Эстафеты с прыжками.
13. Прыжки со скакалкой.

метания малого мяча (2ч)

14. Метание малого мяча в вертикальную цель.
15. Метание малого мяча с места на дальность.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

История развития физической культуры и первых соревнований.

Подвижные игры(30ч)

16. Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам»
17. Игры «Класс, смирно!».
18. Игры «Метко в цель».

19. Игры «Гуси лебеди», «Кто дальше бросит».
20. «Кто дальше бросит». Эстафеты.
21. Прикладно-ориентированная физическая культура.
22. Игры «Капитаны», «Кто обгонит».
23. Игры «Пятнашки», «Два мороза».

Подвижные игры на основе футбола (3ч)

24. Передача мяча на месте.
25. Ведение мяча.
26. Остановка мяча на месте.

Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч)

27. Бросок мяча снизу на месте.
28. Ловля мяча на месте.
29. Ловля и броски мяча на месте.
30. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
31. Эстафеты с мячами.
32. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».
33. Бросок мяча снизу на месте в щит.
34. Ведение мяча. Игра «Передал - садись».
35. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».
36. Игра в мини-баскетбол.
37. Ловля и передача мяча снизу на месте.
38. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».
39. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
40. Эстафеты с мячами.
41. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».
42. Бросок мяча снизу на месте в щит.
43. Ведение мяча. Игра «Передал - садись».
44. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».
45. Игра в мини-баскетбол.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (9ч)

Организующие команды и приемы 5ч

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения:

построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелизанные через горку матов.

Лазание по наклонной скамейке на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине

Гимнастическая полоса препятствий.

Акробатические упражнения (4ч)

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

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Висы и упоры на низкой перекладине.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)

54. История развития физической культуры и первых соревнований.

55. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (11ч)

56. ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.

57. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

58. Повороты переступанием на лыжах без палок.

59. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.

60. Торможение падением.

61. Повороты переступанием на месте.

62. Подъем на склон «полу ёлочкой» и спуск на лыжах

63. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

64. Передвижение на лыжах змейкой.

65. Эстафеты на лыжах.

66. Игры на лыжах.

2 класс
Знания о физической культуре (1 часа)

Физическая культура человека.

Правила ТБ при занятиях физической культурой

Легкая атлетика (15 часов)

1. Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
2. Челночный бег.
3. Бег (30 м).
4. Бег с ускорением (60 м).
5. Равномерный бег (6 мин).
6. Эстафеты.
7. Бег 1 км без учета времени
8. Кросс 1 км без учета времени.

Прыжковая подготовка (3ч)

9. Прыжок в высоту с прямого разбега в 4-5 шагов.
10. Прыжок с места
11. Прыжки со скакалкой.

Броски, метания (3 часа)

12. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
13. Метание малого мяча на дальность с места.
14. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Подвижные игры (29ч)

Подвижные игры на материале легкой атлетике (10 часов)

16. Инструктаж по ТБ.
17. Игры «К своим флажкам», Эстафеты.
18. Игры Эстафета зверей.
19. Игры «Кто обгонит», «Посадка картошки». Эстафеты.
20. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
21. Игра «Лиса и куры». Эстафеты.
22. Игра «Вызов номера». Эстафеты.
23. Игры Прикладно-ориентированная физическая культура.
24. Игра «Передал - садись». Эстафеты.
25. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Подвижные игры на материале баскетбола (10 часов)

26. Ловля и передача мяча в движении.
27. Ведение мяча на месте.
28. Ведение на месте. Броски в цель.

- 29.Игра «Попади в обруч».
- 30.Игра «Мяч - среднему».
- 31.Броски в щит.
- 32.Броски в кольцо.
- 33.Игра «Передача мяча в колоннах».
- 34.Эстафеты. Развитие координационных способностей.
- 35.Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на материале футбола (9 часов)

- 36.Эстафеты. Развитие координационных способностей
- 37.Игра «Выбей мяч из круга». Эстафеты.
- 38.Игра. Передача мяча по кругу.
- 39.Игра «Точно в цель».
- 40.Игра. Светофор.
- 41.Игра. Передай пас.
- 42.Футбольные эстафеты.
- 43.Игра в мини-футбол.
- 44.Игра в мини-футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)

Гимнастические упражнения (5 часа)

- 45.Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр.
 - 46.Строевые упражнения. Перешагивание через набивные мячи.
 - 47.Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения на низкой перекладине.
 - 48.Упражнения с мячом:
 - 49.Гимнастическая полоса препятствий.
- Физические качества сила, быстрота, выносливость.

Акробатические упражнения (4 часа)

- 50.Группировка. Перекаты в группировке.
 - 51.Упоры, седы, упражнения в группировке
 - 52.Стойка на лопатках.
 - 53.Кувырок вперед.
- Физические качества гибкость и равновесие.

Лыжная подготовка (15 часов)

- 54.Правила Т.Б. на уроках по лыжам.

55. Передвижение на лыжах разными способами.
56. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
57. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
58. Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.
59. Спуск в основной стойке.
60. Попеременный двушажный ход.
61. Повороты приставными шагами.
62. Падение на бок на месте и в движении под уклон.
63. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
64. Передвижение на лыжах разными способами.
65. Попеременный двушажный ход.
66. Развитие выносливости.
67. Развитие выносливости.
68. Развитие выносливости.

3 класс

Знания о физической культуре (1ч)

1. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч

Беговые упражнения 10 ч

2. Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
3. Стартовый разгон. Бег 30м.
4. Бег 30м. высокий старт.
5. Бег 60м. Эстафеты.
6. Челночный бег. Эстафеты.
7. Преодоление препятствий в беге.
8. Равномерный, медленный бег до 8 мин.
9. Встречная эстафета
10. Кросс 1 км.

Прыжковые упражнения (3ч)

11. Прыжок в длину с места. Много скоки.
12. Прыжок в высоту с прямого разбега
13. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Броски большого, метания малого мяча (2ч)

14. Метание малого мяча с места на дальность.
15. Броски набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры (29 ч)

16. Инструктаж по ТБ Эстафеты.
17. Игры «Кто обгонит», Эстафеты с мячами.
18. Игры «Метко в цель», Эстафеты с мячами.
19. Игры «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.
20. Игры «Вызов номеров», Эстафеты с палками.
21. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
22. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Знания о физической культуре (1 ч)

23. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

24. Ловля и передача мяча на месте
25. Ловля и передача мяча в движении
26. Ведение мяча в движении шагом и бегом
27. Бросок двумя руками от груди.
28. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
29. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на основе волейбола (9 ч)

30. ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу
31. Остановка скачком после ходьбы и бега
32. Передача мяча, подброшенного партнером
33. Передача в парах
34. Передача у стены
35. Прием снизу двумя руками
36. Передачи в парах через сетку.
37. Многократные передачи в стену
38. Передачи в парах через сетку

Знания о физической культуре (1 ч)

39. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

40. Ведение мяча
41. Удар по неподвижному мячу
42. Удар с разбега по катящемуся мячу
43. Остановка катящегося мяча
44. Ведение мяча с ускорением

Знания о физической культуре (1 ч)

45. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (6 ч)

46. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении

47. Прыжки со скакалкой. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке

48. Упражнения на гимнастической скамейке

Акробатические упражнения (2ч)

49. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

50. Подтягивание на перекладине.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15ч)

51. ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок

52. Попеременный двухшажный ход с палками

53. Подъем «лесенкой»

54. Спуск в высокой стойке

55. Спуск в низкой стойке.

56. Повороты переступанием в движении

57. Прохождение дистанции 1 км на лыжах

58. Прохождение дистанции 2 км на лыжах

59. Передвижение на лыжах разными способами.

60. Попеременный двушажный ход.

61. Повороты приставными шагами.

62. Передвижение на лыжах разными способами.

63. Попеременный двушажный ход.

64. Развитие выносливости.

65. Развитие выносливости.

Плавание (3 часа)

66. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

67. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

68. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Легкая атлетика (15 час)

Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Бег на скорость (30м). (60 м).

Круговая эстафета.

Челночный бег

Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Кросс (1 км).

Прыжковая подготовка (3ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

Бросок теннисного мяча в цель.

Бросок теннисного мяча на дальность.

Броски набивного мяча из разных и.п.

Подвижные игры на материале легкой атлетике (2 часа)

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Подвижные игры на материале баскетбола (10часов)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.

Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».

Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».

Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на материале волейбола (9 часов)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.

Передача мяча, подброшенного партнером.

Передачи у стены.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками.

Передачи в парах через сетку.
Двухсторонняя игра.
Нижняя прямая подача в стену.
Двухсторонняя игра.

Подвижные игры на материале футбола (6 часов)

Ведение мяча.
Ведение мяча с ускорением.
Удар по неподвижному мячу.
Удар с разбега по катящемуся мячу.
Остановка катящегося мяча.
Игра Мини-футбол.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры и первых соревнований.

Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

Акробатические упражнения (2 часов)

0.Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.
0.Комбинация из ранее изученных элементов. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 час)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Гимнастическая полоса препятствий.

Опорный прыжок (2 часа)

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом набрызгивания. Прыжки со скакалкой.

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Лыжные гонки (15 часов)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
Ступающий и скользящий шаг.
Попеременный двухшажный ход.
Одновременный одношажный ход.
Одновременный бесшажный ход.

Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Подъем «лесенкой»

Прохождение дистанции до 1000 м.

Чередование шага и хода на лыжах.

Торможения и повороты на лыжах.

Повороты переступанием в движении

Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.

Подвижные игры на лыжах.

Развитие выносливости.

Подвижные игры на лыжах.

Плавание (4 часа)

64. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

65. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

67. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

68. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди, в плавании кролем на спине.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1-2.	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по ТБ. Бег 10 м.</p> <p align="center">ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	2	<p><i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p><i>Предупреждают</i> возникновение травматизма.</p> <p><i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам.</p> <p><i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.</p>
3.	<p>Ходьба и бег. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег 10 м. Бег 30 м.</p> <p align="center">Физическая культура.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по</p>	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие</p>

	<p>укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
4.	<p>Бег 30 м. Бег из различных и.п. Раскрытие понятия «физическая культура». Характеристика основных форм занятий (например, утренний зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы). Раскрытие положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p>	1	
5-6.	<p>Смешанное передвижение до 1 км. Рассказ об основных способах передвижения древних людей,</p>	2	

	<p>объяснение значения бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Название видов спорта, входящих в школьную программу.</p> <p>Определение видов спорта по характерным для них техническим действиям. Игры и эстафеты с бегом на местности.</p>		
7.	Челночный бег. Игра Смена сторон	1	
8.	<p>Кросс 1 км Название основных способов передвижения животных.</p> <p>Определение с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Нахождение общих отличительных признаков в передвижениях человека и животных.</p> <p>Объяснение на примерах важности бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>	1	
9.	<p>6-минутный бег.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Составление режима дня.</p>		

	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		
10-11.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игры и эстафеты с бегом на местности.	2	
12.	Эстафеты с бегом - прыжками Прыжок в длину с места. Рассказ о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений
13-14.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Рассказ о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм.	2	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

			<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
15.	<p>метания малого мяча (2ч)</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p>Определение осанки как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p>	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различного положения, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p>
16.	Метание малого мяча с места на дальность	1	<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p>
17.	<p>Подвижные игры</p> <p>Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Рассказ о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснение пользы подвижных игр.</p> <p>Использование подвижных игр</p>	1	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>

	<p>для организации активного отдыха и досуга. Выбор для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределение на команды с помощью считалочек. Раскрытие значения режима дня для жизни человека. Выделение основных дел, определение их последовательности и время выполнения в течение дня.</p>		
18.	Игры «Класс, смирно!» «Гуси лебеди».	1	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику</p>
19.	. Игры «Метко в цель».	1	
20.	Игры «Гуси лебеди», «Кто дальше бросит».	1	
21.	Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	
22.	Прикладно-ориентированная физическая культура.	1	
23.	Игры «Капитаны», «Кто обгонит». «Эстафета зверей».	1	

			выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
24.	Игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	
25.	<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (9ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по ТБ</p>	1	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
26.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	<p>Давать характеристику основных физических качеств</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>

27.	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Передвижение в колонне	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды лазать по гимнастической стенке, <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
28.	Повороты направо налево. стойки, упоры, седы,	1	
29.	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
30.	Акробатические упражнения в группировке	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки
31.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе,	1	
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
33.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	

			при выполнении акробатических упражнений
34.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (11ч) ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.	1	<i>Уметь:</i> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах.
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	<i>Уметь:</i> пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
36.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	<i>Уметь:</i> пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
37.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	<i>Уметь:</i> работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
38.	Торможение падением.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять

			торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
39.	Повороты переступанием на месте.	1	<p>Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах</p> <p>Уметь: работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке</p> <p>Уметь: выполнять подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»</p>
40.	Подъем на склон «полу ёлочкой» и спуск на лыжах	1	
41.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	
42.	Передвижение на лыжах змейкой.	1	
43.	Эстафеты на лыжах.	1	
44.	Игры на лыжах.	1	
45.	<i>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</i>	1	

	Передача мяча на месте.		<p>подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
46.	Ведение мяча	1	<p>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние, ведение, в процессе подвижных игр)</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные</p>

			умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
47.	Остановка мяча на месте	1	<p>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние, ведение, остановка в процессе подвижных игр)</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
48.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч)</p> <p>Бросок мяча снизу на месте.</p>	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические</p>

			<p>действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
49.	Ловля мяча на месте.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
50.	Ловля и броски мяча на месте.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, пе-</p>

	.		<p>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
51.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>

			<p>технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
52.	. Эстафеты с мячами.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>
53.	Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе</p>

			<p>подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
54.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>

			<p>технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>
55.	Ведение мяча. Игра «Передал - садись».	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
56.	Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».	1	
57.	Игра в мини-баскетбол.	1	
58.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые</p>

			<p>технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
59.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во</p>
60.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во</p>

			время учебной и игровой деятельности
61.	Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
62.	Эстафеты с мячами.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
63.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
64.	Ведение мяча. Игра «Передал - садись».	1	
65.	Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».	1	
66.	Игра в мини-баскетбол.	1	

2 класс

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 часа)			
1-2	Физическая культура человека Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	2	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Легкая атлетика (15ч)			
Беговая подготовка (7 ч)			
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений

	препятствий и по разметкам.		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>
4	Челночный бег.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
5	Бег (30 м).	1	
5	Бег с ускорением (60 м).	1	
7	Равномерный бег 6 мин. Эстафеты.	1	
8	Кросс 1 км без учета времени	1	
9	Бег 1 км без учета времени	1	
<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>			
10	Прыжки в длину с места.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
11	Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
12	Прыжок в высоту с прямого разбега в 4-5 шагов.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».

Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы
14	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	на дальность с места из различного положения, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний
15	Метание на Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Метание набивного мяча.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Подвижные игры 29(часов) на материале легкой атлетике (10 часов)			
16	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
17	Игры Эстафета	1	подвижных играх

	зверей.		<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18	Игры «Кто обгонит», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
19	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
20	Игра «Лиса и куры». Эстафеты.	1	
21	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
22	«Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
23-24	Игры Прикладное-ориентированная физическая культура.	2	
25	Передал - садись».	1	

	Эстафеты.		
--	-----------	--	--

Гимнастика с элементами акробатики (9 часов) Знания о физической культуре			
26-27	Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр.	2	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
28	Строевые упражнения. Перешагивание через набивные мячи. Упражнения с мячом:	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
29	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения на низкой	1	

	перекладине.		
30	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Гимнастическая полоса препятствий. Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	
<i>Акробатические упражнения (4 часов)</i>			
31	Группировка. Перекаты в группировке	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений
32	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1	
34	Акробатическая	1	

	комбинация Физические качества гибкость и равновесие.		
--	---	--	--

Лыжные гонки (15 часов)			
35	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1	<i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.
36 - 37	Передвижение на лыжах разными способами.	2	<i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления
38	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	<i>Научаться:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.
39	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	<i>Научаться:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
40	Подъем различными	1	<i>Научаться:</i> -выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами.

	способами, спуск в основной стойке и торможение палками.		
41	Спуск в основной стойке.	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.
42	Попеременный двухшажный ход	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервалы при передвижении на лыжах.
43	Повороты приставными шагами.	1	<i>Научаться:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами.
44	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	<i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.
45	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.
46 - 47	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах разными способами.	2	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.

48	Развитие выносливости.	2	<i>Научаться:</i> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
49	Передвижение на лыжах разными способами.		
Подвижные игры на материале баскетбола (10 часов)			
50	Ловля и передача мяча в движении	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
51	Ведение мяча на месте	1	
51	Броски в кольцо	1	
53	Ведение на месте. Броски в цель.	1	
54	Игра «Попади в обруч».	1	
55	Игра «Передал - садись». Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
56	Броски в цель. Игра «Передал -	1	

	сидись».		
57	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	
58	Игра «Мяч - среднему». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
59	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	

Подвижные игры на материале футбола (9 часов) Знания о физической культуре.			
60	Физические качества гибкость и равновесие	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
61	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (передавать на расстояние, ведение,) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности

62	Игра «Выбей мяч из круга». Эстафеты.	<i>1</i>	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
63	Передача мяча по кругу.	<i>1</i>	
63	Игра «Точно в цель».	<i>1</i>	
65	Игра. Светофор.	<i>1</i>	
66	Игра. Передай пас.	<i>1</i>	
67	Футбольные эстафеты. Игра в мини-футбол.	1	
68	Игра в мини-футбол.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч
Беговые упражнения 10 ч

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	1	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Пересказывают правила инструкций по физической культуре. Выявляют причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p>Знать правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
2.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км.</p>
3.	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
4.	Бег 30 м. Высокий старт.	1	
5.	Бег 60 м . Эстафеты.	1	

6.	Челночный бег. Эстафеты.	1	Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
7.	Преодоление препятствий в беге.	1	
8.	Равномерный, медленный бег до 8 мин.	1	
9.	Кросс 1 км	1	
10.	Прыжок в длину с места. Много скоки.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; Осваивать технику прыжковых упражнений
11.	Прыжок в длину с короткого разбега	1	
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	

			<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
13.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
14.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
15.	Броски набивного мяча.	1	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний

			<p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
16.	<p>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</p> <p><i>Подвижные игры (29 ч)</i></p> <p>Инструктаж по ТБ Эстафеты.</p>	1	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>
17.	Игры «Кто обгонит», Эстафеты с мячами.	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p>
18.	Игры «Метко в цель», Эстафеты с мячами.	1	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
19.	Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.	1	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
20.	Игры «Вызов номеров», Эстафеты с палками.	1	
21.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	

22-23-24.	Прикладное-ориентированная физическая культура.	3	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
25.	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (6 ч) Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	<i>Пересказать</i> текст по истории физической культуры. <i>Нарисовать</i> рисунки.
26.	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения в движении	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений
27.	Прыжки со скакалкой. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1	
28.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	<i>Акробатические упражнения (2ч)</i>		
29.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
30.	Подтягивание на перекладине.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные

			<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
31.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)</p> <p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр</p>	1	<p>Знать: символику и ритуал проведения Олимпийских игр</p>
32.	Ловля и передача мяча на месте	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические</p>
33.	Ловля и передача мяча в движении	1	
34.	Ведение мяча в движении шагом и бегом	1	
35.	Бросок двумя руками от груди.	1	
36.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	

			<p>действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
37-38.	<p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15ч)</p> <p>ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок</p>	2	<p>Применять: передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости</p> <p>Применять: правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах</p>
39-40	<p>Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой»</p>	2	<p>Уметь: выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах</p>
41-42	<p>Спуск в высокой стойке</p> <p>Спуск в низкой стойке.</p>	2	<p>Уметь: выполнять подъем «лесенкой»</p> <p>Взаимодействовать: со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

			подъёма «лесенкой»
43.	Повороты переступанием в движении.	1	Уметь: передвигаться на лыжах в высокой стойке
44-45.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Развитие выносливости.	2	Уметь: передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»
46-47.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Развитие выносливости.	2	Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
48-49.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	2	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
50-51.	Попеременный двушажный ход. Повороты приставными шагами.	2	Уметь: передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
52.	Подвижные игры на основе волейбола (9 ч) ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу	1	Уметь: <i>перемещаться</i> , владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр

53.	Остановка скачком после ходьбы и бега	1	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
54.	Передача мяча, подброшенного партнером	1	
55-56	Передача в парах	2	
57.	Передача у стены	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
58.	Прием снизу двумя руками	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
59.	Передачи в парах через сетку.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из

			спортивных игр
60.	Многократные передачи в стену	1	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>характеризовать</i> показатели физической подготовки
61.	Подвижные игры на основе футбола (6 ч) Знания о физической культуре (1 ч) Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	
	Ведение мяча	1	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и
62	Ведение мяча с ускорением	1	
63.	Удар по неподвижному мячу	1	
64.	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
65.	Остановка катящегося мяча	1	

			<p>группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Плавание 3 часа			
66	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	Знать правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
67-68	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	2	Знать влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

--	--	--	--

4 класс

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Тема урока	Кол- часов	Характеристика деятельности обучающихся
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч. Знания о физической культуре (1 час)			
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
2	Встречная эстафета. Низкий старт,	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.

	стартовое ускорение, финиширование.		<i>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</i> <i>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</i> <i>Осваивать технику бега различными способами</i>
3	Бег на скорость (30 м).	1	<i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>
4	Бег на скорость (60 м).	1	<i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i>
5	Круговая эстафета	1	<i>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</i>
6-7	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Челночный бег	2	
8-9	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Кросс (1 км)	2	
<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>			
10	Прыжок в длину с места.	1	<i>(Уметь): знать правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</i>

			<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
11	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
12	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>			
13	Бросок теннисного мяча в цель.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1	<i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики (3 часов)</i>			
16-17-18	Прикладно-ориентированная физическая культура.	3	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр

			<p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Подвижные игры на материале баскетбола (4 часов)			
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p>
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	<p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
21	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
22	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	

Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

<i>Акробатические упражнения (2 часов)</i>			
23	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно	1	<p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
24	Комбинация из ранее изученных элементов. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 ч)</i>			
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.	1	<p><i>Уметь:</i> подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>

		1	
26	Гимнастическая полоса препятствий.		
<i>Опорный прыжок (2 часа)</i>			
27	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом набрызгивания.	1	
28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом набрызгивания. Прыжки со скакалкой.	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>

Лыжные гонки (15 часов)

29-30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	2	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
31	Ступающий и скользящий шаг.	1	<i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
32-33	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	2	<i>Научатся:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
34	Одновременный одношажный ход.	1	<i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.
35	Одновременный бесшажный ход.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.
36	Спуск на лыжах в высокой	1	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъёмы

	стойке, торможение "плугом" Подъем лесенкой		на лыжах).
37	Прохождение дистанции до 1000 м.	1	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
38	Подвижные игры на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами.	1	<i>Научатся:</i> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
39- 40	Торможения и повороты на лыжах. Повороты переступанием в движении	2	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах.
41	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

42	Развитие выносливости.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
43	Подвижные игры на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.
Подвижные игры на материале баскетбола (6 часов)			
44	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
45	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
46	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
47	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
48	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
49	Игра в мини-баскетбол.	1	
Подвижные игры на материале волейбола (9 часов)			

50	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	<i>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</i> <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
51	Передача мяча, подброшенного партнером	1	
52	Передачи у стены	1	
53	Передача в парах	1	
54-55	Прием снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в стену.	2	
56	Передачи в парах через сетку.	1	
57-58	Двухсторонняя игра	2	
Плавание 4 часа			
59-60	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной	2	<i>Знать</i> Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Название- способов плавания. Ознакомительные упражнения в плавании

	подготовкой. Название способов плавания		
61- 62	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	2	Уметь вести себя в экстремальной ситуации. Знать Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

Подвижные игры на материале футбола (6 часов)			
63	Ведение мяча	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
64	Ведение мяча с ускорением	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
65	Удар по неподвижному мячу	1	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
66	Удар с разбега	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой

	по катящемуся мячу		деятельности
67	Остановка катящегося мяча	1	
68	Игра Мини-футбол	1	

