Подписано цифровой подписью: Васева В.А.
Дата: 2022.03.01 07:41:43 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 50
имени Нины Фурсовой

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 50
от 31.08. 2021 года протокол № 38
Председатель педсовета
_____ В.А.Васева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов: 405 ч

Учитель: Порфириади Ирина Григорьевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ №50

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физической культура»,
с учётом УМК Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2018г

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного курса

1. Гражданско-патриотическое воспитания

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной через подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО

2. Духовно-нравственное воспитание

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3. Эстетическое воспитание

- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

5. Трудовое воспитание

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

6. Экологическое воспитание

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

7. Ценности научного познания

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:
• понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
• понимать способы изменения направления и скорости движения;
• соблюдать режим дня и личной гигиене;
• составлять комплексы утренней зарядки;
• руководствоваться правилами профилактики травматизма
-- получит возможность научиться:
•выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
• играть в подвижные игры;
• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
• выполнять строевые упражнения;
• демонстрировать уровень физической подготовленности
• подготовится к сдаче нормативов (тестов) ГТО
К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:
• знаниям о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
• о правилах проведения закаливающих процедур;
• об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
• правилам профилактики и оказанию первой помощи при случаях травматизма
• выбирать обувь и спортивную форму одежды для занятий в зависимости от времени года и погодных условий

--- получит возможность научиться:
• определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
• вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
• выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
• выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
• выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
• выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
• демонстрировать уровень физической подготовленности
• подготовится к сдаче нормативов (тестов) ГТО

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:
• устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца
• выполнять упражнения на различные виды дыхания;
соблюдать питьевой режим во время занятий физической культурой
• разновидностям физических упражнений
• взаимодействию со сверстниками в процессе игровой деятельности на основе спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
--- получит возможность научиться:
• составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
• выполнять подводящие упражнения для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
• проводить закаливающие процедуры;
• составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
• пробовать свои силы в сдаче нормативов ГТО
• демонстрировать уровень физической подготовленности

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:
• понимать зависимость деятельности всего организма от нервной системы
• понимать важность правильного питания, роль органов пищеварения в работе организма при занятиях физкультурой
• выполнять самоконтроль при физической нагрузке;
• характеризовать и регулировать уровень физической нагрузки
• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
--- получит возможность научиться:
• подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
• выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
• оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
• демонстрировать уровень физической подготовленности
• выполнять нормативы ГТО

2. Содержание программы по предмету «Физическая культура»

- Теоретические сведения
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках физической культуры (в процессе уроков)

1 класс

Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений.
Комплексы на развитие быстроты и выносливости.

Спортивно - оздоровительная деятельность 95ч

Гимнастика с основами акробатики 18ч

ТБ во время занятий гимнастикой. Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.
Строевые упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90 градусов.
Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну с перешагиванием через предметы.
Произвольная комбинация упражнений на бревне.
Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке.
Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.
Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату.
Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелазания, лазанья, переползания. Эстафеты.
Опорные прыжки на горку гимнастических матов.
Перелезание через гимнастического «коня».
Опорные прыжки на горку гимнастических матов.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Кувырок вперед. Пресс.
Два кувырка вперед в группировке.
Стойка на лопатках, согнув ноги.
Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.
Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.

Легкая атлетика 46ч

Беговые упражнения 9ч

ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты**.** Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО. Эстафеты **.**Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м на результат.

Высокий старт и бег 5-10м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.

Бег 30м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Скоростной бег до 30м.

Круговая эстафета.

Челночный бег 3х10м. Эстафеты.

Бег 30м. Эстафеты.

Бег с ускорением до 40м. Встречные эстафеты.

Скоростной бег 30 м. Встречные эстафеты.

Прыжковые упражнения 9ч

Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). Эстафеты.

Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.

Специальные упражнения для развития координации. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Игры.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Игры.

Прыжковые упражнения. Многоскоки (тройной,пятерной).Игры.

Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.

Метание и броски 7ч

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Метание малого мяча с места на дальность.

Бросок и ловля набивного мяча из различных положений

Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.

Метание малого мяча с места на дальность. Игры.

Метание мяча с разбега на дальность. Игры.

Бросок и ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игры.

Бег на развитие выносливости. Кроссовая подготовка 21ч

Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игры.

Медленный бег до 4 мин. Игры.

Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Игры.

Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.

Круговые эстафеты. Первая помощь при травмах.

Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игры.

Бег по пересеченной местности. Эстафеты.

Кросс по слабопересеченной местности

Бег с преодолением препятствий. Игры.

Смешанное передвижение 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Круговые эстафеты.

ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Эстафеты.

Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты.

Бег с препятствиями на местности.

Бег по пересеченной местности.
Бег, ходьба с заданием до 3 мин.
Встречные эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Равномерный бег до 5 мин.
Смешенное передвижение 1000м –подготовка к сдачи нормативов ГТО.
Круговая эстафета.

Подвижные и спортивные игры 31ч

Игра «К своим флажкам».
Игра «Метко в цель».
Эстафеты с прыжками и метаниями.
ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча с места.
Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.
ОРУ. Передача мяча в колоннах. Эстафеты.
Передача мяча в парах на месте и в движении.
Подбрасывание мяча над собой и ловля.
Комбинации из элементов: передача, подбрасывание, ловля мяча.
Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
Комбинации из элементов: ведения мяча разными способами.
Броски в цель (обруч, кольцо, щит).
Комбинации из элементов: бросок мяча.
Эстафеты.
Игра «Два мороза»
Игра «Пятнашки».
Игра «К своим флажкам».
Игра «Зайцы в огороде».
Игра «Метко в цель».
Игра «Прыгающие воробушки».
Игра «Кто дальше бросит».
Игра «Мяч водящему».
Игра «Попади в цель».
Эстафеты с прыжками и метаниями.

ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми**.** Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.
Ловля и передача в/б мяча через сетку.
Подбрасывание и подача в/б мяча.
Прием и передача в/б мяча.
Игра «Пионербол».
Игра «Гонка мячей по кругу».
Игра «Вызови по имени».
Игра «Мяч ловцу».

2 класс

<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч</u>

ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.

Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища).Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Комплексы упражнений для развития гибкости. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости

<u>Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч</u>

Гимнастика с основами акробатики 18ч

ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.

Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.

Строевые упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90 градусов.

Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне.

Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и по канату.

Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания , лазанья, переползания. Эстафеты.

Опорные прыжки на горку гимнастических матов.

Перелезание через гимнастического «коня».

Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях

Опорные прыжки на горку гимнастических матов.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Кувырок вперед. Пресс.

Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.

Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.

Упражнения с обручами. Эстафеты.

Упражнения со скакалками. Эстафеты.

Легкая атлетика 49ч

<u>Спринтерский бег 9ч</u>

ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО.

Челночный бег 3х10м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Эстафеты.

Высокий старт и бег 5-10м. Бег с ускорением от 10 до 20м.

Бег 30м на результат. Скоростной бег до 60м. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.

Круговая эстафета.

ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.

Бег 30м. Эстафеты.

Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты.
Скоростной бег до 40 м. Встречные эстафеты.

Прыжковые упражнения 10ч

Прыжок в длину с места. Эстафеты.
Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). Эстафеты.
Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.
Прыжки с высоты до 40 см. Эстафеты.
Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30-45 градусов к планке). Игры.
Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Игры.
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.
Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.

Броски.Метание 9ч

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Комплекс упражнения на развитие координации. Эстафеты
Метание малого мяча с места на дальность.
Бросок и ловля набивного мяча из различных положений.
Метание малого мяча с места на результат и в цель.
Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Метание малого мяча с места на дальность. Игры.
Метание мяча с разбега на дальность. Игры.
Бросок и ловля набивного мяча из различных положений. Игры.

Бег на развитие выносливости. Кроссовая подготовка 21ч

Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Игры.
Медленный бег до 5 мин. Игры.
Равномерный бег до 5-7 мин. Игры.
Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.
Круговые эстафеты.
Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Игры.
Бег по пересеченной местности. Эстафеты.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Бег с преодолением препятствий. Игры.
Смешанное передвижение 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО
Круговые эстафеты.
ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Эстафеты.
Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Бег по пересеченной местности до 1000м.
Бег, ходьба с заданием до 5 мин.
Встречные эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Равномерный бег до 4-5 мин.

Смешанное передвижение 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Круговая эстафета.

Подвижные и спортивные игры 31 ч

Игра «К своим флажкам».
Игра «Метко в цель».
Эстафеты с прыжками и метаниями.
ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча с места.
Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.
ОРУ. Передача мяча в колоннах. Эстафеты.
Передача мяча в парах на месте и в движении.
Подбрасывание мяча над собой и ловля.
Комбинации из элементов: передача, подбрасывание, ловля мяча.
Комбинации из элементов: бросок мяча. Эстафеты.
Игра «Два мороза».
Игра «Пятнашки».
Игра «К своим флажкам».
Игра «Зайцы в огороде».
Игра «Метко в цель».
Игра «Прыгающие воробушки».
Игра «Кто дальше бросит».
Игра «Мяч водящему».
Игра «Попади в цель».
Эстафеты с прыжками и метаниями.
ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.
Ловля и передача в/б мяча через сетку.
Подбрасывание и подача в/б мяча.
Прием и передача в/б мяча.
Игра «Пионербол».
Игра «Мини-волейбол».
Игра «Гонка мячей по кругу».
Игра «Вызови по имени».
Игра «Мяч ловцу».
Игра «Мяч водящему».
Игра «Два мороза».

3 класс

<u>Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч</u>

ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.
Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища).

Комплексы упражнений для развития гибкости (рук, ног, тазобедренных суставов). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости

<u>Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч</u>

Гимнастика с основами акробатики 18ч

ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках, приседание

Строевые упражнения. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседание.

Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Эстафеты.

Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне зачет. Эстафеты.

Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке. Эстафеты.

Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, по канату. Эстафеты.

Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания, лазанья, переползания. Эстафеты.

Опорные прыжки на горку гимнастических матов.

Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях. Эстафеты.

Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Прыжок ноги врозь через «козла». Эстафеты.

Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты.

2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Пресс. Эстафеты.

Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Пресс на гимнастическом мате. Эстафеты.

Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.

Упражнения с обручами. Эстафеты.

Упражнения со скакалками. Эстафеты.

Легкая атлетика 50ч

<u>Спринтерский бег 9ч</u>

ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО

Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты. Вода и питьевой режим.

Высокий старт и бег 40-60м. Бег 30 м.

Бег 30м на результат. Скоростной бег 60м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Бег 60 м на результат. Эстафеты.

ТБ. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты.

Бег 30м на результат. Эстафеты.

Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Скоростной бег 60 м. Встречные эстафеты.

<u>Прыжковые упражнения 12ч</u>

ТБ при прыжках. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».
Прыжки с высоты 60 -70 см. Эстафеты.
Прыжки в высоту с бокового разбега.
ТБ при прыжках. Прыжок в длину с места. Эстафеты.
Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30-45 градусов к планке). Игры.
Прыжки в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Игры.
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.
Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.
Броски.Метание 8ч

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Бросок и ловля набивного мяча из различных исходных положений.
Метание малого мяча с места на результат.
Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.
Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.
Метание мяча с разбега на дальность. Игры.**1**
Бросок и ловля набивного мяча из различных и.п. Игры.
Бег на развитие выносливости. Кроссовая подготовка 21ч

Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.
Медленный бег до 5 мин. Игры.
Равномерный бег до 5-8 мин. Игры.
Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.
Кросс 300 м (д) и 500 м (м). Эстафеты.
Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.
Бег по пересеченной местности. Эстафеты.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Бег с преодолением препятствий. Игры.
Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.
Круговые эстафеты.
ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Эстафеты.
Равномерный бег до 5-8 мин. Эстафеты
Бег с препятствиями на местности.
Бег по пересеченной местности до 1000м.
Бег, ходьба с заданием до 5 мин
Встречные эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Равномерный бег до 5-8 мин.
Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Круговая эстафета.

Подвижные и спортивные игры 30ч

ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Игра «Пустое место»
Игры «Белые медведи», «Космонавты».
ОРУ. Тест на гибкость. Игра «Волк во рву».
Техника передвижений, стоек, поворотов, остановок в мини-баскетболе.
Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей б/б мяча.
Ловля и передача мяча в движении, в кругу.
Броски в цель. Эстафеты.
Комбинации из элементов: броски в цель, в кольцо.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом»
Игры с ведением мяча.
Игра «Мини-баскетбол» с заданием.
Игра «Мини-баскетбол».
Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячом.
Ведение мяча ногой. Игра «День и ночь».
Ведение мяча ногой. Игра «Вызов номеров».
Игра «Охотники и утки». Эстафеты.
Игра «Попади в цель». Прыжки через длинную скакалку.
ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.
Ловля и передача в/б мяча через сетку.
Подбрасывание и подача в/б мяча.
Прием и передача в/б мяча.
Игра «Пионербол».
Игра «Мини-волейбол».
Игра «Гонка мячей по кругу».
Игра «Вызови по имени».
Игра «Мяч ловцу».
Игра «Мяч водящему».
Игра «Два мороза».

4 класс
<u>Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч</u>

ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток
Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища). Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Комплексы упражнений для развития гибкости (рук, ног, тазобедренных суставов). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости.

<u>Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч</u>

Гимнастика с основами акробатики 18ч

ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках, приседание.
Строевые упражнения. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседание.
Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Эстафеты.
Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне(з). Эстафеты.
Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке. Эстафеты.
Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.
Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, по канату. Эстафеты.
Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания, лазанья, переползания. Эстафеты.
Опорные прыжки на горку гимнастических матов.
Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях. Эстафеты.
Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
Прыжок ноги врозь через «козла». Эстафеты.
Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты.
2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Пресс. Эстафеты.
Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Пресс на гимнастическом мате. Эстафеты.
Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.
Упражнения с обручами. Эстафеты.
Упражнения со скакалками. Эстафеты.

Легкая атлетика 50ч

<u>Беговые упражнения 9ч</u>

ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО
Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты.
Высокий старт и бег 40-60м. Бег 30 м.
Бег 30м на результат. Скоростной бег 60м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Бег 60 м на результат. Эстафеты.
ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.
Бег 30м. Эстафеты.
Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты.
Скоростной бег 60 м на результат. Встречные эстафеты.

<u>Прыжковые упражнения 12ч</u>

Прыжок в длину с места. Эстафеты.
Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».
Прыжки с высоты до 60 -70 см. Эстафеты.
Прыжковые упражнения. Многоскоки (тройной,пятерной,десятирной).Игры.
Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками
Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игры.
Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки(тройной,пятерной,десятерной).
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.
Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.
Броски.Метание 8ч

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
Метание малого мяча с места на дальность.
Бросок и ловля набивного мяча из различных исходных положений.
Метание малого мяча с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры
Метание малого мяча с места на дальность. Игры.
Метание мяча с разбега на дальность. Игры.
Бросок и ловля мяча из различных исходных положений. Игры.
Бег на развитие выносливости. Кроссовая подготовка 21ч

Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.
Медленный бег до 5 мин. Игры.
Равномерный бег до 5-8 мин. Игры.
Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.
Кросс 300 м (д) и 500 м (м). Эстафеты.
Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.
Бег по пересеченной местности. Эстафеты.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Бег с преодолением препятствий. Игры.
Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.
Круговые эстафеты.
ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Эстафеты.
Равномерный бег до 5-8 мин. Эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Бег по пересеченной местности до 1000м.
Бег, ходьба с заданием до 5 мин.
Встречные эстафеты.
Бег с препятствиями на местности.
Равномерный бег до 5-8 мин.
Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
Круговая эстафета.
Подвижные и спортивные игры 30ч

ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Игра «Пустое место».
Игры «Белые медведи», «Космонавты».

ОРУ. Тест на гибкость. Игра «Волк во рву».
Техника передвижений, стоек, поворотов, остановок в мини-баскетболе.
Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей б/б мяча.
Ловля и передача мяча в движении, в кругу.
Броски в цель. Эстафеты.
Комбинации из элементов: броски в цель, в кольцо.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом»
Игры с ведением мяча.
Игра «Мини-баскетбол» с заданием.
Игра «Мини-баскетбол».
Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Отжимание от пола.
Ведение мяча ногой. Игра «День и ночь» .Отжимания на результат.
Ведение мяча ногой. Игра «Вызов номеров».
Игра «Охотники и утки». Эстафеты.
Игра «Попади в цель». Прыжки через длинную скакалку.
Игра «Пустое место». Прыжки через длинную скакалку.
ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.
Ловля и передача в/б мяча через сетку.
Подбрасывание и подача в/б мяча.
Прием и передача в/б мяча.
Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.
Игра «Мини-волейбол». Прыжки на скакалке на результат.
Игра «Гонка мячей по кругу».
Игра «Вызови по имени». Прыжки через длинную скакалку.
Игра «Мяч ловцу».
Игра «Мяч водящему».
Игра «Два мороза».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) будет осуществляться в процессе урока физической культуры

3. Тематическое планирование

1 класс

Темы	К/ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч				
	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Развивать свои качества с помощью выполнения различных комплексов упражнений	4,7
	1	Комплексы упражнений на развитие силы.		4,7
	1	Комплексы упражнений на развитие гибкости.		4,7
	1	Комплекс упражнений на развитие быстроты и выносливости.		4,7
Спортивно - оздоровительная деятельность 95ч				
Гимнастика с основами акробатики	**18**			
	1	ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Осознавать роль гимнастики в жизни человека; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности, изучению гимнастики; оценивать свои поступки; иметь желание заниматься. уметь описывать и выполнять технику гимнастических упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.		4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90 градусов.		4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну с перешагиванием через предметы.		4
	1	Произвольная комбинация упражнений на бревне.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату.		4
	1	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелазания , лазанья, переползания. Эстафеты.		4
	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4
	1	Перелезание через гимнастического «коня».		4
	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4

	1	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		4
	1	Кувырок вперед. Пресс.		4
	1	Два кувырка вперед в группировке.		4
	1	Стойка на лопатках, согнув ноги.		4
	1	Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.		4
	1	Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.		4
Легкая атлетика 46ч				
Беговые упражнения	**9**			
	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты**.** Нормативно- тестирующая часть ВФСК ГТО.	осознавать роль легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной, мобильной, толерантной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.	4
	1	Эстафеты **.**Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м на результат.		4
	1	Высокий старт и бег 5-10м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.		4
	1	Бег 30м на результат. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Скоростной бег до 30м.		4
	1	Круговая эстафета.		4
	1	Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		4
	1	Бег 30м. Эстафеты.		4
	1	Бег с ускорением до 40м. Встречные эстафеты.		4
	1	Скоростной бег 30 м. Встречные эстафеты.		4
Прыжковые упражнения	**9**			
	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют в процессе освоения прыжковых упражнений	4
	1	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.		4
	1	Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). Эстафеты.		4
	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.		4
	1	Специальные упражнения для развития координации. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Игры.		4
	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Игры.		4
	1	Прыжковые упражнения .Многоскоки (тройной, пятерной).Игры.		4

	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.		4
Броски. Метание	**7**			
	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.	Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения.	4
	1	Метание малого мяча с места на дальность.		4
	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных положений		4
	1	Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.		4
	1	Метание малого мяча с места на дальность. Игры.		4
	1	Метание мяча с разбега на дальность. Игры.		4
	1	Бросок и ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игры.		4
Бег на развитие выносливости. Кроссовая подготовка	**21**			
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игры.	Выполнение легкоатлетических упражнений; самостоятельное установление причин неправильной техники.	4
	1	Медленный бег до 4 мин. Игры.		4
	1	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Игры.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.		4
	1	Круговые эстафеты. Первая помощь при травмах.		4
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игры.		4
	1	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.		4
	1	Кросс по слабопересеченной местности		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Игры.		4
	1	Смешанное передвижение 1000м. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.		4
	1	Круговые эстафеты.		4
	1	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Эстафеты.		4
	1	Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Бег по пересеченной местности.		4
	1	Бег, ходьба с заданием до 3 мин.		4
	1	Встречные эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Равномерный бег до 5 мин.		4

	1	Смешенное передвижение 1000м – подготовка к сдачи нормативов ГТО.		4
	1	Круговая эстафета.		4
Подвижные и спортивные игры	**31**			
	1	Игра «К своим флажкам».	Осознавать роль игр в жизни людей; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности игр; иметь желание заниматься подвиж. и спорт. играми. Уметь описывать и выполнять технику подвижных и спорт игр, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных и спорт. игр, при этом соблюдая правила безопасности. Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения подвижных и спортивных игр; самост. установление причин неправильной техники.	4
	1	Игра «Метко в цель».		4
	1	Эстафеты с прыжками и метаниями.		4
	1	ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча с места.		4
	1	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.		4
	1	ОРУ. Передача мяча в колоннах. Эстафеты.		4
	1	Передача мяча в парах на месте и в движении.		4
	1	Подбрасывание мяча над собой и ловля.		4
	1	Комбинации из элементов: передача, подбрасывание, ловля мяча.		4
	1	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.		4
	1	Комбинации из элементов: ведения мяча разными способами.		4
	1	Броски в цель (обруч, кольцо, щит).		4
	1	Комбинации из элементов: бросок мяча. Эстафеты.		4
	1	Игра «Два мороза».		4
	1	Игра «Пятнашки».		4
	1	Игра «К своим флажкам».		4
	1	Игра «Зайцы в огороде».		4
	1	Игра «Метко в цель».		4
	1	Игра «Прыгающие воробушки».		4
	1	Игра «Кто дальше бросит».		4
	1	Игра «Мяч водящему».		4
	1	Игра «Попади в цель».		4
	1	Эстафеты с прыжками и метаниями.		4
	1	ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми**.** Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.		4
	1	Ловля и передача в/б мяча через сетку.		4
	1	Подбрасывание и подача в/б мяча.		4
	1	Прием и передача в/б мяча.		4
	1	Игра «Пионербол».		4
	1	Игра «Гонка мячей по кругу».		4
	1	Игра «Вызови по имени».		4
	1	Игра «Мяч ловцу».		4

2 класс

Темы	К/ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные направления
Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч				
	1	ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.	Развивать свои качества с помощью выполнения различных комплексов упражнений	4,7
	1	Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища).Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4,7
	1	Комплексы упражнений для развития гибкости. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4,7
	1	Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости		4,7
Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч				
Гимнастика с основами акробатики	**18**			
	1	ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Осознавать роль гимнастики в жизни человека; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности, изучению гимнастики; оценивать свои поступки; иметь желание заниматься. уметь описывать и выполнять технику гимнастических упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.		4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90 градусов.		4
	1	Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и по канату.		4
	1	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания , лазанья, переползания. Эстафеты.		4

	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4
	1	Перелезание через гимнастического «коня».		4
	1	Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях .		4
	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4
	1	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		4
	1	Кувырок вперед. Пресс.		4
	1	Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.		4
	1	Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.		4
	1	Упражнения с обручами. Эстафеты.		4
	1	Упражнения со скакалками. Эстафеты.		4
Легкая атлетика				
Спринтерский бег	**9**			
	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно- тестирующая часть ВФСК ГТО.	Осознавать роль легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной, мобильной, толерантной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений, при этом соблюдать правила безопасности	4
	1	Челночный бег 3х10м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Эстафеты.		4
	1	Высокий старт и бег 5-10м. Бег с ускорением от 10 до 20м.		4
	1	Бег 30м на результат. Скоростной бег до 60м. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.		4
	1	Круговая эстафета.		4
	1	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		4
	1	Бег 30м. Эстафеты.		4
	1	Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты.		4
	1	Скоростной бег до 40 м. Встречные эстафеты.		4
Прыжковые упражнения	**10**			
	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения	4
	1	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.		4
	1	Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). Эстафеты.		4
	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки.	4
	1	Прыжки с высоты до 40 см. Эстафеты.		4

	1	Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание»(под углом 30-45 градусов к планке). Игры.	Взаимодействуют в процессе освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4
	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Игры.		4
	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.		4
	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.		4
Бросок. Метание	**9**			
	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	4
	1	Комплекс упражнения на развитие координации. Эстафеты		4
	1	Метание малого мяча с места на дальность.		4
	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных положений.		4
	1	Метание малого мяча с места на результат и в цель.		4
	1	Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Метание малого мяча с места на дальность. Игры.		4
	1	Метание мяча с разбега на дальность. Игры.		4
	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных положений. Игры.		4
Бег на развитие выносливости.Кроссовая подготовка	**21**			
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Игры.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	4
	1	Медленный бег до 5 мин. Игры.		4
	1	Равномерный бег до 5-7 мин. Игры.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.		4
	1	Круговые эстафеты.		4
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Игры.		4
	1	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.		4
	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Игры.		4
	1	Смешанное передвижение 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО		4
	1	Круговые эстафеты.		4

	1	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Эстафеты.	Оценивают свою силу по приведённым показателям	4
	1	Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Бег по пересеченной местности до 1000м.		4
	1	Бег, ходьба с заданием до 5 мин.		4
	1	Встречные эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Равномерный бег до 4-5 мин.		4
	1	Смешанное передвижение 1000м . Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Круговая эстафета.		4
Подвижные и спортивные игры	**31**			
	1	Игра «К своим флажкам».	Осознавать роль игр в жизни людей; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности игр; иметь желание заниматься подвиж. и спорт. играми. Уметь описывать и выполнять технику подвижных и спорт игр, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных и спорт. игр, при этом соблюдая правила безопасности. Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения подвижных и спортивных игр; самост. установление причин неправильной техники.	4
	1	Игра «Метко в цель».		4
	1	Эстафеты с прыжками и метаниями.		4
	1	ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча с места.		4
	1	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.		4
	1	ОРУ. Передача мяча в колоннах. Эстафеты.		4
	1	Передача мяча в парах на месте и в движении.		4
	1	Подбрасывание мяча над собой и ловля.		4
	1	Комбинации из элементов: передача, подбрасывание, ловля мяча.		4
	1	Комбинации из элементов: бросок мяча. Эстафеты.		4
	1	Игра «Два мороза».		4
	1	Игра «Пятнашки».		4
	1	Игра «К своим флажкам».		4
	1	Игра «Зайцы в огороде».		4
	1	Игра «Метко в цель».		4
	1	Игра «Прыгающие воробушки».		4
	1	Игра «Кто дальше бросит».		4
	1	Игра «Мяч водящему».		4
	1	Игра «Попади в цель».		4
	1	Эстафеты с прыжками и метаниями.		4
	1	ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и		4

		передача в/б мяча с места. Эстафеты.		
	1	Ловля и передача в/б мяча через сетку.		4
	1	Подбрасывание и подача в/б мяча.		4
	1	Прием и передача в/б мяча.		4
	1	Игра «Пионербол».		4
	1	Игра «Мини-волейбол».		4
	1	Игра «Гонка мячей по кругу».		4
	1	Игра «Вызови по имени».		4
	1	Игра «Мяч ловцу».		4
	1	Игра «Мяч водящему».		4
	1	Игра «Два мороза».		4

3 класс

Темы	К/ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные
Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч				
	1	ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.	Развивать свои качества с помощью выполнения различных комплексов упражнений	4,7
	1	Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища).		4,7
	1	Комплексы упражнений для развития гибкости (рук, ног, тазобедренных суставов). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО		4,7
	1	Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости		4,7
Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч				
Гимнастика с основами акробатики	**18**			
	1	ТБ во время занятий гимнастикой. Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках, приседание.	Осознавать роль гимнастики в жизни человека; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности, изучению гимнастики; оценивать свои поступки; иметь желание заниматься.	4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседание.		4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Эстафеты.	уметь описывать и выполнять технику гимнастических упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	4
	1	Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне зачет. Эстафеты.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной		4

		гимнастической скамейке. Эстафеты.	взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
	1	Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, по канату. Эстафеты.		4
	1	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания, лазанья, переползания. Эстафеты.		4
	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4
	1	Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях. Эстафеты.		4
	1	Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.		4
	1	Прыжок ноги врозь через «козла». Эстафеты.		4
	1	Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты.		4
	1	2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Пресс. Эстафеты.		4
	1	Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Пресс на гимнастическом мате. Эстафеты.		4
	1	Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.		4
	1	Упражнения с обручами. Эстафеты.		4
	1	Упражнения со скакалками. Эстафеты.		4
Легкая атлетика				
Спринтерский бег	**9**			
	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно- тестирующая часть ВФСК ГТО	Осознавать роль легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной, мобильной, толерантной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений, при этом соблюдать правила безопасности	4
	1	Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты.		4
	1	Высокий старт и бег 40-60м. Бег 30 м.		4
	1	Бег 30м на результат. Скоростной бег 60м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Бег 60 м на результат. Эстафеты.		4
	1	ТБ. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением 30 м. Эстафеты.		4

	1	Бег 30м на результат. Эстафеты.		4
	1	Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Скоростной бег 60 м. Встречные эстафеты.		4
Прыжковые упражнения	**12**			
	1	ТБ при прыжках. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют в процессе освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4
	1	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		4
	1	Прыжки с высоты 60 -70 см. Эстафеты.		4
	1	Прыжки в высоту с бокового разбега.		4
	1	ТБ при прыжках. Прыжок в длину с места. Эстафеты.		4
	1	Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30-45 градусов к планке). Игры.		4
	1	Прыжки в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Игры.		4
	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.		4
	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.		4
Бросок и.Метание	**8**			
	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	4
	1	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных исходных положений.		4
	1	Метание малого мяча с места на результат.		4
	1	Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.		4
	1	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.		4
	1	Метание мяча с разбега на дальность. Игры.		4

	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных и.п. Игры.		4
Бег на развитие выносливости.Кроссовая подготовка	**21**			4
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	4
	1	Медленный бег до 5 мин. Игры.		4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин. Игры.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.		4
	1	Кросс 300 м (д) и 500 м (м). Эстафеты.		4
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.		4
	1	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.		4
	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Игры.		4
	1	Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.		4
	1	Круговые эстафеты.		4
	1	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Эстафеты.		4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин. Эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Бег по пересеченной местности до 1000м.		4
	1	Бег, ходьба с заданием до 5 мин.		4
	1	Встречные эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин.		4
	1	Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Круговая эстафета.		4
Подвижные и спортивные игры	**30**			
	1	ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Игра «Пустое место».	Осознавать роль игр в жизни людей; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности игр; иметь желание заниматься подвиж. и спорт. играми. Уметь описывать и выполнять технику подвижных и спорт игр, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных и спорт. игр, при этом соблюдая правила безопасности. Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность	4
	1	Игры «Белые медведи», «Космонавты».		4
	1	ОРУ. Тест на гибкость. Игра «Волк во рву».		4
	1	Техника передвижений, стоек, поворотов, остановок в мини-баскетболе.		4
	1	Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.		4
	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		4
	1	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей б/б мяча.		4

	1	Ловля и передача мяча в движении, в кругу.	выполнения действий; поиск информации по технике выполнения подвижных и спортивных игр; самост. установление причин неправильной техники.	4
	1	Броски в цель. Эстафеты.		4
	1	Комбинации из элементов: броски в цель, в кольцо.		4
	1	Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом»		4
	1	Игры с ведением мяча.		4
	1	Игра «Мини-баскетбол» с заданием.		4
	1	Игра «Мини-баскетбол».		4
	1	Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячом.		4
	1	Ведение мяча ногой. Игра «День и ночь».		4
	1	Ведение мяча ногой. Игра «Вызов номеров».		4
	1	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.		4
	1	Игра «Попади в цель». Прыжки через длинную скакалку.		4
	1	ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.		4
	1	Ловля и передача в/б мяча через сетку.		4
	1	Подбрасывание и подача в/б мяча.		4
	1	Прием и передача в/б мяча.		4
	1	Игра «Пионербол».		4
	1	Игра «Мини-волейбол».		4
	1	Игра «Гонка мячей по кругу».		4
	1	Игра «Вызови по имени».		4
	1	Игра «Мяч ловцу».		4
	1	Игра «Мяч водящему».		4
	1	Игра «Два мороза».		4

4 класс

Темы	К/ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
Физкультурно - оздоровительная деятельность 4ч				
	1	ТБ на уроках физкультуры. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток	Развивать свои качества с помощью выполнения различных комплексов упражнений	4,7
	1	Комплексы упражнений для развития силы (рук, ног, туловища). Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на		4,7

		полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
	1	Комплексы упражнений для развития гибкости (рук, ног, тазобедренных суставов). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4,7
	1	Комплексы упражнений для развития скорости и выносливости. Самоконтроль		4,7
Спортивно - оздоровительная деятельность 98 ч				
Гимнастика с основами акробатики	**18**			
	1	ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках, приседание.	Осознавать роль гимнастики в жизни человека; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности, изучению гимнастики; оценивать свои поступки; иметь желание заниматься. уметь описывать и выполнять технику гимнастических упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседание.		4
	1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Эстафеты.		4
	1	Произвольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне(з). Эстафеты.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке. Эстафеты.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по канату и наклонной гимнастической скамейке.		4
	1	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, по канату. Эстафеты.		4
	1	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами перелезания , лазанья, переползания. Эстафеты.		4
	1	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.		4
	1	Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях. Эстафеты.		4
	1	Вскок на гимнастический «козел» в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.		4
	1	Прыжок ноги врозь через «козла». Эстафеты.		4

	1	Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты.		4
	1	2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Пресс. Эстафеты.		4
	1	Кувырок вперёд в группировке; перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Пресс на гимнастическом мате. Эстафеты.		4
	1	Произвольная комбинация акробатических упражнений. Эстафеты.		4
	1	Упражнения с обручами. Эстафеты.		4
	1	Упражнения со скакалками. Эстафеты.		4
Легкая атлетика				
Беговые упражнения	**9**			
	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег3х10м. Эстафеты. Нормативно- тестирующая часть ВФСК ГТО	Осознавать роль легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной, мобильной, толерантной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений, при этом соблюдать правила безопасности	4
	1	Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты.		4
	1	Высокий старт и бег 40-60м. Бег 30 м.		4
	1	Бег 30м на результат. Скоростной бег 60м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Бег 60 м на результат. Эстафеты.		4
	1	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		4
	1	Бег 30м. Эстафеты.		4
	1	Бег с ускорением до 60м. Встречные эстафеты.		4
	1	Скоростной бег 60 м на результат. Встречные эстафеты.		4
Прыжковые упражнения	**12**			4
	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют в процессе освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4
	1	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		4
	1	Прыжки с высоты до 60 -70 см. Эстафеты.		4
	1	Прыжковые упражнения. Многоскоки (тройной,пятерной,десятирной).Игры.		4

	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками		4
	1	Специальные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игры.		4
	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.		4
	1	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).		4
	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.		4
	1	Круговые эстафеты с прыжками и многоскоками.		4
Бросок и.Метание	**8**			
	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	4
	1	Метание малого мяча с места на дальность.		4
	1	Бросок и ловля набивного мяча из различных исходных положений.		4
	1	Метание малого мяча с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Техника метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.		4
	1	Метание малого мяча с места на дальность. Игры.		4
	1	Метание мяча с разбега на дальность. Игры.		4
	1	Бросок и ловля мяча из различных исходных положений. Игры.		4
Бег на развитие выносливости.Кроссовая подготовка	**21**			
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют	4
	1	Медленный бег до 5 мин. Игры.		4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин. Игры.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.		4
	1	Кросс 300 м (д) и 500 м (м). Эстафеты.		4
	1	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игры.		4
	1	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.		4
	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		4
	1	Бег с преодолением препятствий. Игры.		4
	1	Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игры.		4
	1	Круговые эстафеты.		4

	1	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Эстафеты.	разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин. Эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Бег по пересеченной местности до 1000м.		4
	1	Бег, ходьба с заданием до 5 мин.		4
	1	Встречные эстафеты.		4
	1	Бег с препятствиями на местности.		4
	1	Равномерный бег до 5-8 мин.		4
	1	Бег 1000м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		4
	1	Круговая эстафета.		4
Подвижные и спортивные игры	**30**			
	1	ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Игра «Пустое место».	Осознавать роль игр вжизни людей; проявлять познавательный интерес к учебной деятельности игр; иметь желание заниматься подвиж. и спорт. играми. Уметь описывать и выполнять технику подвижных и спорт игр, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных и спорт. игр, при этом соблюдая правила безопасности. Определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения подвижных и спортивных игр; самост. установление причин неправильной техники.	4
	1	Игры «Белые медведи», «Космонавты».		4
	1	ОРУ. Тест на гибкость. Игра «Волк во рву».		4
	1	Техника передвижений, стоек, поворотов, остановок в мини-баскетболе.		4
	1	Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.		4
	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		4
	1	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей б/б мяча.		4
	1	Ловля и передача мяча в движении, в кругу.		4
	1	Броски в цель. Эстафеты.		4
	1	Комбинации из элементов: броски в цель, в кольцо.		4
	1	Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом»		4
	1	Игры с ведением мяча.		4
	1	Игра «Мини-баскетбол» с заданием.		4
	1	Игра «Мини-баскетбол».		4
	1	Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Отжимание от пола.		4
	1	Ведение мяча ногой. Игра «День и ночь» .Отжимания на результат.		4
	1	Ведение мяча ногой. Игра «Вызов номеров».		4
	1	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.		4
	1	Игра «Попади в цель». Прыжки через длинную скакалку.		4
	1	Игра «Пустое место». Прыжки через длинную скакалку.		4

	1	ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля и передача в/б мяча с места. Эстафеты.		4
	1	Ловля и передача в/б мяча через сетку.		4
	1	Подбрасывание и подача в/б мяча.		4
	1	Прием и передача в/б мяча.		4
	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.		4
	1	Игра «Мини-волейбол». Прыжки на скакалке на результат.		4
	1	Игра «Гонка мячей по кругу».		4
	1	Игра «Вызови по имени». Прыжки через длинную скакалку.		4
	1	Игра «Мяч ловцу».		4
	1	Игра «Мяч водящему».		4
	1	Игра «Два мороза».		4

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО
учителей физической культуры и
ОБЖ
МБОУ СОШ № 50 от 31.08.2021 № 1.

_____ И.Г.Порфириади

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Е.Г.Тимофеева

"31" августа 2021г.