МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР

Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования и повышения квалификации»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 1–4 классов общеобразовательных организаций ПМР**

Тирасполь

2024

**Составители:**

***С.В. Костин,*** *ведущий методист по физической культуре, ст. преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», председатель республиканского научно-методического Совета по физической культуре, руководитель методического объединения учителей физической культуры* г. *Тирасполя, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;*

***JI.B. Штибен,*** *главный специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г. Тирасполя», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 9 им. С.А. Крупко»;*

***М.Ю. Канский,*** *учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 5».*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА . . . . . . . . . . . . . . . . . .  III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  *1 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *2 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *3 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *4 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» . . . . . . . . . . . . . . . . . .  Личностные результаты . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  Метапредметные результаты . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  Предметные результаты . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  *1 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *2 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *3 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *4 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  *1 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *2 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *3 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  *4 класс . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .*  VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА . . . . . . . . . . . . . . . . . .  *ПРИЛОЖЕНИЯ* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4  6  7  8  8  9  11  14  17  17  18  21  21  25  28  33  38  38  41  46  51  57  59 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для начального общего образования Приднестровской Молдавской Республики составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МП ПМР от 11.01.2024 г. № 11) на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся   
1–4 классов» (базовый уровень) (авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1–4 классы» (М.: Просвещение, 2021); Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 1–11 кл. для организаций общего образования ПМР (В.В. Абрамова, И.М. Казак, Р.Е. Ковалева, С.В. Костин, О.В. Трусова, Л.В. Штибен и др. – Тирасполь: ИРОиПК, 2019). Предмет «Физическая культура» – обязательный в общеобразовательных организациях. Он является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения–физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

– формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

– овладение школой движений;

– развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

– формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

– выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программы.

**II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре начального общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание предмета и понятийная база основаны на положениях нормативных правовых актов Приднестровской Молдавской Республики:

– Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» в действующей редакции;

– Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 11.01.2024 г. № 11 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» 1–11 кл. организаций общего образования ПМР (Приказ МП ПМР «Об утверждении Примерной программы по учебному предмету „Физическая культура”» от 22 ноября 2019 года № 918).

**III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Приказом Министерства просвещения ПМР от 11 января 2024 года № 11 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта начального общего образования и Базисного учебного плана начального общего образования» общее число учебных часов за период обучения с 1 по 4 классы составляет 270 часов.

Часовая нагрузка по годам обучения распределяется следующим образом (табл. 1):

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Уровень освоения программы учебного предмета | |
| **Базовый уровень** | **Углубленный уровень** |
| 1 класс | 66 | – |
| 2 класс | 68 | – |
| 3 класс | 68 | – |
| 4 класс | 68 | – |
| **Всего часов** | **270** | – |

**IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС (66 ч)**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. История появления физических упражнений. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.

**Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей: строевые и прикладные упражнения, упражнения в лазание и в равновесии; эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прыжки. Легкая атлетика: ходьба и бег, прыжки, метание. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры.

***УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ***

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе позволяет организовать работу над рядом метапредметных результатов: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

*Познавательные учебные действия:*

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

– воспринимать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знаковой среде;

– проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать в процессе общения нормы речевого этикета;

– воспринимать разные точки зрения.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

Самоорганизация:

– определять последовательность учебных действий.

Самоконтроль:

– находить ошибку, допущенную при выполнении двигательного действия;

– оценивать правильность выполнения техники двигательного действия.

Совместная деятельность:

– принимать цель совместной деятельности, коллективно строить план действий по её достижению, распределять роли, договариваться, учитывать интересы и мнения участников совместной работы;

– ответственно выполнять свою часть работы.

**2 КЛАСС (68 ч)**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Особенности физической культуры разных народов. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

Самостоятельные занятия. Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плавание (при наличии условий).

***УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ***

Изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе позволяет организовать работу над рядом метапредметных результатов: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

*Познавательные учебные действия:*

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

– воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

– проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога;

– признавать возможность существования различных точек зрения в процессе анализа результатов наблюдения за техникой выполнения двигательного действия;

– корректно и аргументированно высказывать своё мнение о результатах наблюдения за техникой двигательного действия.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

Самоорганизация:

– планировать с помощью учителя действия по решению двигательной задачи;

– выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

– устанавливать с помощью учителя причины успеха(неудачи) при выполнении заданий по физической культуре;

– корректировать с помощью учителя свои учебные действия для преодоления ошибок при выполнении двигательных действий.

Совместная деятельность:

– строить действия по достижению цели совместной деятельности при выполнении парных и групповых заданий на уроках физической культуры;

– совместно обсуждать процесс и результат работы;

– ответственно выполнять свою часть работы;

– оценивать свой вклад в общий результат.

**3 КЛАСС (68 ч)**

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование. Правила поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий физической культурой. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Личная гигиена. Режим дня. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр в древности. История появления современного спорта. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.

**Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

Самостоятельные занятия. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Отличительные признаки физических упражнений и предназначение. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств. Закаливание организма (обливание). Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плавание (при наличии условий). Подвижные и спортивные игры.

***УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ***

Изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе позволяет организовать работу над рядом метапредметных результатов: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

Познавательные учебные действия:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

– строить высказывание в соответствии с поставленной задачей;

– готовить небольшие выступления о результатах групповой работы, наблюдений, выполненного мини-исследования, проектного задания.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

Самоорганизация:

– планировать действия по решению двигательной задачи;

– выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

– устанавливать причины успеха(неудачи) при выполнении заданий по физической культуре;

– корректировать с помощью учителя свои учебные действия для преодоления ошибок при выполнении двигательных действий.

Совместная деятельность:

– формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) при выполнении коллективного мини-исследования или проектного задания на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

– выполнять совместные (в группах) проектные задания с опорой на предложенные образцы;

– при выполнении совместной деятельности справедливо распределять работу, договориться, обсуждать процессе и результат совместной работы;

– проявлять готовность выполнять разные роли руководителя (лидера), подчиненного, проявлять самостоятельность, организованность, инициативность для достижения общего успеха деятельности.

**4 КЛАСС (68 ч)**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Назначение уроков физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Важность развития основных физических качеств.

**Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

Самостоятельные занятия. Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правильная осанка, ее значение и показатели. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плавание (при наличии условий). Подвижные и спортивные игры.

***УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ***

Изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе позволяет организовать работу над рядом метапредметных результатов: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

*Познавательные учебные действия:*

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

– строить высказывание в соответствии с поставленной задачей;

– готовить небольшие выступления о результатах групповой работы, наблюдений, выполненного мини-исследования, проектного задания.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

Самоорганизация:

– планировать действия по решению двигательной задачи;

– выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

– устанавливать причины успеха(неудачи) при выполнении заданий по физической культуре;

– корректировать с помощью учителя свои учебные действия для преодоления ошибок при выполнении двигательных действий.

Совместная деятельность:

– формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) при выполнении коллективного мини-исследования или проектного задания на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

– выполнять совместные (в группах) проектные задания с опорой на предложенные образцы;

– при выполнении совместной деятельности справедливо распределять работу, договариваться, обсуждать процессе и результат совместной работы;

– проявлять готовность выполнять разные роли руководителя (лидера), подчиненного, проявлять самостоятельность, организованность, инициативность для достижения общего успеха деятельности.

**V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы:

**а) личностные результаты:**

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| У выпускника будут сформированы | *Выпускник получит возможность*  *для формирования* |
| ***Основы приднестровской гражданской идентичности*** (гражданско-патриотическое воспитание) | |
| Ценностное отношение к своей Родине – Приднестровской Молдавской Республике | *Навыка ценностного отношения к своей Родине – Приднестровской Молдавской Республике* |
| Осознание своей этнокультурной гражданской идентичности | *Осознания своей гражданской идентичности* |
| Знания о сопричастности к прошлому, настоящему и будущему республики, родного города (села), района | *Знания о сопричастности к прошлому, настоящему и будущему республики, родного города (села), района* |
| Уважение к своему и другим народам | *Толерантности к своему и другим народам* |
| Первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений | *Первоначального представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений* |
| ***Ценностные установки и социально значимые качества личности***  *Духовно-нравственное воспитание* | |
| Признание индивидуальности каждого человека | *Уважения индивидуальности каждого человека* |
| Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности | *Проявления сопереживания, уважения и доброжелательности* |
| Неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям | *Навыка неприятия любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям* |
| *Эстетическое воспитание* | |
| Уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов | *Уважительного отношения и интереса к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов* |
| Стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности | *Стремления к самовыражению в разных видах художественной деятельности* |
| *Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия* | |
| Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | *Знания о формировании культуры здоровья и эмоционального благополучия* |
| Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) | *Знания соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)* |
| Бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью | *Представления о бережном отношение к своему физическому и психическому здоровью* |
| *Трудовое воспитание* | |
| Осознание ценности труда в жизни человека и общества | *Осознания ценности труда в жизни человека и общества* |
| Ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда | *Навыка ответственного потребления и бережного отношения к результатам труда* |
| Навыки участия в различных видах трудовой деятельности | *Навыков участия в различных видах трудовой деятельности* |
| Интерес к различным профессиям | *Интереса к различным профессиям* |
| *Экологическое воспитание* | |
| Бережное отношение к природе | *Знания о бережном отношении к природе* |
| Неприятие действий, приносящих вред природе | *Неприятие действий, приносящих вред природе* |
| ***Активное участие в социально значимой деятельности*** | |
| Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | *Навыка не создавать конфликты и находить выходы в различных видах трудовой деятельности* |
| ***Мотивация к познанию и обучению и готовность к саморазвитию*** (ценность научного познания) | |
| Первоначальные представления о научной картине мира | *Первоначального представления о научной картине мира* |
| Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании | *Познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании* |

**б) метапредметные результаты:**

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| У выпускника будут сформированы | *Выпускник получит возможность*  *для формирования* |
| ***Регулятивные универсальные учебные действия*** | |
| *Самоорганизация:* | |
| Умения планирования действий по решению учебной задачи для получения результата | *Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели* |
| Навыки выстраивания последовательности выбранных действий | *Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей* |
| *Самоконтроль:* | |
| Умения по установление причины успеха/неудач учебной деятельности | *Умения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий* |
| Умение корректирования своих учебных действий для преодоления ошибок | *Планирования собственной деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения* |
| ***Познавательные универсальные учебные действия*** | |
| *Базовые логические действия:* | |
| Знания о сравнение объектов, установление оснований для сравнения, аналогии | *Навыка характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта* |
| Навыки по объединению частей объекта (объектов) по определенному признаку | *Способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления* |
| Знания по определению существенных признаков для классификации, классификация предложенных объектов | *Умения определять признаки для их классификации* |
| Умения нахождения закономерностей и противоречий в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма | *Навыки технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности* |
| Навыки выявления недостатка информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма | *Умения находить информацию для решения учебной (практической) задачи* |
| Знания об установлении причинно-следственных связей в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, формулирование выводов | *Навыка анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения* |
| *Базовые исследовательские действия*: | |
| Знания по определению разрыва между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов | *Умения анализировать и объективно оценивать разрыва между реальным и желательным состоянием объекта* |
| Навыки по формулированию цели, планирование изменений объекта, ситуации | *Навыка по формулированию цели, планирование изменений объекта, ситуации* |
| Умения сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбор наиболее подходящего (на основе предложенных критериев) | *Умения сравнивать несколько вариантов решения задачи и выбора* |
| Навыки проведения по предложенному плану опытов, несложных исследований по установлению особенностей объектов изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие) | *Умения организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки* |
| Знания по формулированию выводов и подкрепление их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования) | *Навыка по формулированию выводов и подкрепление их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения* |
| Умения прогнозирования возможного развития процессов, событий и их последствий в аналогичных или сходных ситуациях | *Умения прогнозирования возможного развития процессов, событий и их последствий* |
| *Работа с информацией*: | |
| Выбор источника получения информации | *Умения выбора источника получения информации* |
| Умения нахождения в предложенном источнике информации согласно заданному алгоритму | *Умения нахождения информации согласно алгоритму* |
| Знания о распознавании достоверной и недостоверной информации самостоятельно или на основании предложенного способа ее проверки | *Знания о распознавании достоверной и недостоверной информации* |
| Навыки соблюдения правил информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет | *Навыка соблюдения правил информационной безопасности в сети Интернет* |
| Навыки анализа и создания текстовой, видео-, графической, звуковой информации в соответствии с учебной задачей | *Навыка анализа и создания текстовой, видео-, графической, звуковой информации* |
| Умения самостоятельного создания схем, таблиц для представления информации | *Умения самостоятельного создания схем, таблиц для представления информации* |
| ***Коммуникативные универсальные учебные действия*** | |
| *Общение:* | |
| Навыки о восприятии и формулировании суждений, выражение эмоций в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде | *Умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности* |
| Умения проявления уважительного отношения к собеседнику, соблюдение правил ведения диалога и дискуссии | *Умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми* |
| Умения признания возможности существования разных точек зрения | *Умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность* |
| Навыки выражения в корректной и аргументированной форме своего мнения | *Навыка выражения в корректной и аргументированной форме своего мнения* |
| Знания о построении речевого высказывания в соответствии с поставленной задачей | *Знания о построении речевого высказывания* |
| Умения создания устных и письменных текстов (описание, рассуждение, повествование) | *Умения создания устных и письменных текстов* |
| Навыки подготовки небольших публичных выступлений | *Навыка подготовки публичных выступлений* |
| Умения подбора иллюстративных материалов (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления | *Умения подбора иллюстративных материалов к выступлению* |
| *Совместная деятельность*: | |
| Знания о формулировании индивидуальных краткосрочных и долгосрочных целей с учетом участия в коллективных задачах в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределении промежуточных шагов и сроков | *Знания о формулировании индивидуальных краткосрочных и долгосрочных целей* |
| Знания принятия целей совместной деятельности, коллективное построение плана действий по их достижению: распределение ролей, обсуждение процесса и результата совместной работы, умение договариваться | *Знания принятия целей совместной деятельности, коллективное построение плана действий по их достижению* |
| Навыки проявления готовности руководить, выполнять поручения, подчиняться | *Навыка проявления готовности руководить, выполнять поручения, подчиняться* |
| Умения ответственного выполнения своей части работы | *Умения ответственного выполнения своей части работы* |
| Навыки оценивания своего вклада в общий результат | *Навыка оценивания своего вклада в общий результат* |
| Умения выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы | *Умения выполнять совместные проектные задания* |

**г) предметные результаты:**

*Таблица 4*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** | **Использовать в практической деятельности** |
| **1 КЛАСС** | | |
| **Раздел программы «Знания о физической культуре»** | | |
| Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.  История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.  Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) | Знания, характеризующие физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Знание состава спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знание истории физической культуры. Использовать знания о воздействии физических упражнений на развитие физических качеств |
| **Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики»** | | |
| **Строевые упражнения**  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Освоение начала движений с левой ноги.  **Акробатика**  Группировка. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону (из упора стоя на коленях); прогнувшись лежа на животе.  **Прикладные упражнения**  Разновидности ходьбы, ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба с речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазание**: по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке; перешагивание через мячи.  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов**.  **Прыжки** на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места, в высоту с разбега, с высоты до 30 см.  **Танцевальные упражнения:** шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону | Осваивать универсальные  Умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Знать название основных гимнастических снарядов.  Соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности и осваивать ее. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Знания выполнения строевых упражнений и строевых команд. Знания названий основных гимнастических снарядов.  Соблюдение правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Освоенные универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| **Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** | | |
| **Ходьба и бег:** сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.  **Прыжки:** прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.  **Метание:** метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний | Знания и умения описывать легкоатлетические упражнения. Умения выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
| **Раздел программы «Кроссовая подготовка*»*** | | |
| Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Умение проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Знания техники выполнения бега по слабопересеченной местности |
| **Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»** | | |
| **На материале гимнастики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:** футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Умение описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Знания о моделировании техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **2 КЛАСС** | | |
| **Раздел программы «Знания о физической культуре»** | | |
| Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.  Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки | Различия в основных способах передвижения человека. Умение подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду. Умение пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) |
| **Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики»** | | |
| **Акробатика.** Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.  **Строевые упражнения:** размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя на рейке гимнастической скамейки.  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** смешенные висы и комбинации из них; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.  **Прыжки:** прыжки с поворотом, в сочетании с ходьбой, высоко-далекие,  Через скакалку на месте, с высоты до 40 см.  **Танцевальные упражнения:** III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Знания характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Умения проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Умение выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| **Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** | | |
| **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний | Знания и умения описывать легкоатлетических упражнений. Умения выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. Освоенные универсальные умения контролировать нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний, по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
| **Раздел программы «Кроссовая подготовка»** | | |
| Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Умение проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Знания техники выполнения бега по слабопересеченной местности |
| **Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»** | | |
| **На материале гимнастики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); видение мяча  (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Умение описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Знания о моделировании техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **3 КЛАСС** | | |
| **Раздел программы «Знания о физической культуре»** | | |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня.  История развития физической культуры и первых соревнований.  Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки | *Способность* определять и кратко характеризоватьфизическую культуру.  Знания о различии в основных способах передвижения человека.  Знания об определении ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Умения пересказывать тексты по истории физической культуры,  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Знания и умения характеризовать показатели физической подготовки |
| **Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики»** | | |
| **Акробатика.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.  **Строевые упражнения:** команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».  Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату.  Перелезание через бревно, коня.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: ходьба приставными шагами;  Ходьба по бревну (высота до 1 м);  Повороты на носках и одной ноге;  Приседание и переход в упор присев упор стоя на колене, сед.  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** упражнения, в висе лежа, упоре, упоре стоя и лежа подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.  **Прыжки:** прыжки с ноги на ногу, через скакалку продвижением вперед, с высоты до 50 см.  Вскок в упор присев стоя на коленях, соскок со взмахом рук.  **Танцевальные упражнения:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных  Танцевальных шагов; русский медленный шаг | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Знания характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Умения проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Универсальные  Умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Умение выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| **Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** | | |
| **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до 5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. С максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах, «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 20 до 30 м; соревнования (до 60 м).  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя; грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний | Знания и умения описывать легкоатлетические упражнения. Умения выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях, осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. Освоенные универсальные умения контролировать нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний, по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражне- ний, метаний |
| **Раздел программы «Кроссовая подготовка»** | | |
| Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до  2 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Умение проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Умение контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Знания техники выполнения бега по слабопересеченной местности |
| **Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»** | | |
| **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча  (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Умение описывать разучиваемые технические действия из спортивных и подвижных игр и осваивать их.  Знания о моделировании техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **4 КЛАСС** | | |
| **Раздел программы «Знания о физической культуре»** | | |
| Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря.  Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.  Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.  Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду.  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки | *Способность* определять и кратко характеризоватьфизическую культуру.  Знания о различии в основных способах передвижения человека.  Знания об определении ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Умения пересказывать тексты по истории физической культуры, различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Знания и умения характеризовать показатели физической подготовки |
| **Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики»** | | |
| **Акробатика.** Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов.  **Строевые упражнения:** команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Рапорт учителю.  Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании:** Лазание по канату в три приема**,** перелезание через препятствия.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом).  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.  **Прыжки:** опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук.  Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные  Умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Знания характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Умения проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Умение выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| **Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** | | |
| **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м).  «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м).  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание).  **Многоскоки**: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками».  «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др.  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний | Знания и умения описывать легкоатлетических упражнений. Умения выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях, осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. Освоенные универсальные умения контролировать нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний, по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
| **Раздел программы «Кроссовая подготовка»** | | |
| Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость  Передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Умение проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Умение контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Знания техники выполнения бега по слабопересеченной местности |
| **Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»** | | |
| **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а**: игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки:** эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  **Футбол –** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  **Баскетбол –** специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча  (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  **Волейбол –** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Умение описывать разучиваемые технические действия из спортивных и подвижных игр и осваивать их.  Знания о моделировании техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |

**VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы и ее содержание** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
| **I часть** | | |
| **1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| **1** | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря (1 ч) | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **2** | История развития физической культуры и первых соревнований. История появления физических упражнений (1 ч) | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| **3** | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие физических качеств  (1 ч) | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) |
| **2. Способы двигательной деятельности (3 ч)** | | |
| **1** | Самостоятельные занятия (1 ч)  Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур | Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.  Знать основные закаливающие процедуры.  Проводить закаливающие процедуры и оценивать свое состояние (ощущения) после них |
| **2** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч).  Основные показатели физического развития человека и их измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Знать основные показатели физического развития человека и как их можно измерить.  Измерять показатели физического развития.  Составлять таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) |
| **3** | Самостоятельные игры и развлечения.  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) (1 ч) | Пересказывать и понимать правила подвижных игр.  Соблюдать правила в игре.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **3. Физическое совершенствование (60 ч)** | | |
| **1** | Физкультурно-оздоровительная деятель- ность (2 ч).  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток | Понимать назначение утренней гимнастики.  Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
|  | *Гимнастика с элементами акробатики* (20 ч)  **Акробатика**  Группировка. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону (из упора стоя на коленях); прогнувшись лежа на животе, кувырок вперед, гимнастический мост.  **Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей.**  Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  **Строевые упражнения**  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Освоение начала движений с левой ноги. Повороты направо, налево.  **Прикладные упражнения**  Разновидности ходьбы, ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба с речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазание**: по гимнастической стенке и канату, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке; перешагивание через мячи.  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов**.  **Прыжки** на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места, в высоту с разбега, с высоты до 30 см.  **Танцевальные упражнения:** шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону | Знать название основных гимнастических снарядов.  Соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности и осваивать ее. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
|  | *Лёгкая атлетика (14 ч)*  **Основы знаний:** Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, упражнений в прыжках.  **Ходьба и бег:** сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.  **Прыжки:** прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.  **Метание:** метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
|  | *Кроссовая подготовка* (12 ч)  Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до  1 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее |
|  | *Подвижные и спортивные игры (17 ч)*  **На материале гимнастики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)** | | |
| **1** | Подвижные игры с элементами спорта  (22 ч): на основе баскетбола; на основе мини-футбола; на основе волейбола; на основе настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР; по выбору учителя | Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.  Активно участвовать в играх.  Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.  Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.  Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять |
| **2** | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | Осваивать программу соревновательных мероприятий.  Участвовать в соревнованиях.  Знать правила соревнований, права и обязанности участников.  Понимать основы судейства.  Быть активным членом команды.  Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы и ее содержание** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
| **I часть** | | |
| **1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| **1** | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.  Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду |
| **2** | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Особенности физической культуры разных народов | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| **3** | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки |
| **2. Способы двигательной деятельности (3 ч)** | | |
| **1** | Самостоятельные занятия (1 ч).  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их.  Выполнять упражнения силового и растягивающего характера.  Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и их проводить |
| **2** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч).  Правильная осанка, ее значение и показатели. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Понимать и пересказывать значение правильной осанки.  Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) |
| **3** | Самостоятельные игры и развлечения (1ч)  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).  Знать и соблюдать правила в игре |
| **3. Физическое совершенствование (62 ч)** | | |
| **1** | Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч).  Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их.  Проявлять волевые усилие при выполнении силовых и растягивающих упражнений.  Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
|  | *Гимнастика с основами акробатики (16 ч)*  **Акробатика.** Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост.  **Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей.**  Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  **Строевые упражнения:** размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  **Прикладные упражнения: р**азновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании: лазание** по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя на рейке гимнастической скамейки.  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** смешенные висы и комбинации из них; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.  **Прыжки: п**рыжки с поворотом, в сочетании с ходьбой, высоко-далекие, через скакалку на месте, с высоты до 40 см.  **Танцевальные упражнения:** III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
|  | *Лёгкая атлетика (14 ч)*  **Ходьба и бег: р**азновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния  4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
|  | *Кроссовая подготовка (12 ч)*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | Осваивать универсальные умения контролировать скорость  передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
|  | *Плавание (при наличии условий)*  Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.  Игры и развлечения на воде | Соблюдать правила поведения в воде.  Объяснять технику разучиваемых действий.  Осваивать технические действия в воде.  Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции |
|  | *Подвижные и спортивные игры (17 ч)*  **На материале гимнастики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)** | | |
| **1** | Подвижные игры с элементами спорта  (22 ч): на основе баскетбола; на основе мини-футбола; на основе волейбола; на основе настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР; по выбору учителя | Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.  Активно участвовать в играх.  Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.  Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.  Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять |
| **2** | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | Осваивать программу соревновательных мероприятий.  Участвовать в соревнованиях.  Знать правила соревнований, права и обязанности участников.  Понимать основы судейства.  Быть активным членом команды.  Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы и ее содержание** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
| **I часть** | | |
| **1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| **1** | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **2** | История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. История появления современного спорта | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| **3** | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки |
| **2. Способы двигательной деятельности (3 ч)** | | |
| **1** | Самостоятельные занятия (1 ч).  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их.  Выполнять упражнения силового и растягивающего характера.  Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и их проводить |
| **2** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч).  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | Понимать и пересказывать значение правильной осанки.  Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) |
| **3** | Самостоятельные игры и развлечения (1 ч) | Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).  Знать и соблюдать правила в игре |
| **3. Физическое совершенствование (62 ч)** | | |
| **1** | Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч). Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки | Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их.  Проявлять волевые усилие при выполнении силовых и растягивающих упражнений.  Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
|  | *Гимнастика с основами акробатики (20 ч)*  **Акробатика.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.  **Строевые упражнения:** команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»;  построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приёма.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии:**  Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** упражнения, в висе лежа, упоре, упоре стоя и лежа подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.  **Прыжки:** прыжки с ноги на ногу, через скакалку продвижением вперед, с высоты до 50 см.  Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.  **Танцевальные упражнения:** шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
|  | *Лёгкая атлетика (16 ч)*  **Основы знаний.** Понятия «эстафета», команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  **Ходьба и бег:** ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом,  с изменением длины и частоты шагов,  с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3–4 препятствий по разметкам.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м,  с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 20 до 30 м; соревнования (до 60 м).  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину  с разбега с зоны отталкивания 30–50 см;  с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние;  в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
|  | *Кроссовая подготовка (10 ч)*  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной  местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
|  | *Плавание (при наличии условий)*  Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.  Игры и развлечения на воде | Соблюдать правила поведения в воде.  Объяснять технику разучиваемых действий.  Осваивать технические действия в воде.  Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции |
|  | *Подвижные и спортивные игры (14 ч)*  **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки:** эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу, по воротам; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча  (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)** | | |
| **1** | Подвижные игры с элементами спорта  (22 ч): на основе баскетбола; на основе мини-футбола; на основе волейбола; на основе настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР; по выбору учителя | Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.  Активно участвовать в играх.  Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.  Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.  Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять |
| **2** | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | Осваивать программу соревновательных мероприятий.  Участвовать в соревнованиях.  Знать правила соревнований, права и обязанности участников.  Понимать основы судейства.  Быть активным членом команды.  Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы и ее содержание** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
| **I часть** | | |
| **1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| **1** | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.  Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду |
| **2** | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| **3** | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки |
| **2. Способы двигательной деятельности (3 ч)** | | |
| **1** | Самостоятельные занятия (1 ч).  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их.  Выполнять упражнения силового и растягивающего характера.  Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и их проводить |
| **2** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч).  Правильная осанка, ее значение и показатели. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Понимать и пересказывать значение правильной осанки.  Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) |
| **2.3** | Самостоятельные игры и развлечения (1 ч).  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).  Знать и соблюдать правила в игре |
| **3. Физическое совершенствование (62 ч)** | | |
| **3.1** | *Физкультурно-оздоровительная деятель- ность (2 ч)*  Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их.  Проявлять волевые усилие при выполнении силовых и растягивающих упражнений.  Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
|  | *Гимнастика с основами акробатики (20 ч)*  **Акробатика.** Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов.  **Строевые упражнения:** команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Рапорт учителю;  повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением.  **Упражнения в лазании:** лазание по канату в три приема**,** перелезание через препятствия.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку.  **Упражнения в равновесии**: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом).  **Эстафеты.** **Подвижные игры.**  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей.  **Висы:** на низкой гимнастической перекладине – вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги.  Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.  на гимнастической стенке вис, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.  **Прыжки:** опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук. С разбега через гимнастического козла.  **Танцевальные упражнения:** I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
|  | *Лёгкая атлетика (16 ч)*  **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком, с изменяющимся направлением движения, с захлестыванием голени назад. из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных  и. п. с максимальной скоростью до 60 м,  с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м).  «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м).  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание); многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); спрыгивание и запрыгивание. «Удочка с прыжками».  «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др.  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |
|  | *Кроссовая подготовка (10 ч)*  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
|  | *Плавание (при наличии условий)*  Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.  Игры и развлечения на воде | Соблюдать правила поведения в воде.  Объяснять технику разучиваемых действий.  Осваивать технические действия в воде.  Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции |
|  | *Подвижные и спортивные игры (14 ч)*  **На материале гимнастики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале л/а:** игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале кроссовой подготовки**: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.  **На материале спортивных игр:**  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |
| **II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)** | | |
| **1** | Подвижные игры с элементами спорта  (22 ч): на основе баскетбола; на основе мини-футбола; на основе волейбола; на основе настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР по выбору учителя | Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.  Активно участвовать в играх.  Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.  Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.  Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять |
| **2** | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | Осваивать программу соревновательных мероприятий.  Участвовать в соревнованиях.  Знать правила соревнований, права и обязанности участников.  Понимать основы судейства.  Быть активным членом команды.  Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата |

**VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Базовый перечень**

**учебного спортивного оборудования и методического обеспечения**

**образовательного процесса по физической культуре**

**в начальной общеобразовательной школе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  **программы** | **Учебные**  **темы** | **Комплекты инвентаря**  **и оборудования** | **Кол-во** | **Прим.** |
| Учебные знания по физической культуре |  | *Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям* | 1 |  |
| *Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений* | 1 |  |
| Раздаточный материал (дидактические карточки) | 25 |  |
| Видеотека | 1 |  |
| Музыкальный центр | 1 |  |
| Учебники по физической культуре | 25 |  |
| Физкультурная деятельность  с общеразвивающей направленностью | Гимнастика  с основами акробатики | Бревно напольное (3 м) | 4 |  |
| Канат для лазания (5 м) | 4 |  |
| Подвесной снаряд для канатов | 4 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Мат поролоновый (2х1х0,1) | 10 |  |
| Мат гимнастический | 10 |  |
| Перекладина пристеночная | 3 |  |
| Стенка гимнастическая | 10 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (4 м) | 4 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (2 м) | 6 |  |
| Скакалка детская | 25 |  |
| Мяч для художественной гимнастики | 25 |  |
| Мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку | 25 |  |
| Магнитофон | 1 |  |
| Акробатическая дорожка | 1 |  |
| Коврики гимнастические | 25 |  |
| Легкая  атлетика | Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойка для прыжков в высоту | 4 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Номера нагрудные | 25 |  |
| Флажки разметочные | 50 |  |
| Мячи для тенниса (для метания) | 25 |  |
| Финишная лента | 2 |  |
| Аптечка | 1 |  |
| Стартовый пистолет | 1 |  |
| Подвижные игры  с элементами спортивных игр | Свисток судейский | 1 |  |
| Обруч пластиковый детский | 25 |  |
| Жилетки игровые с номерами | 25 |  |
| Кегли | 10 |  |
| Скакалка удлиненная | 4 |  |
| Контейнер передвижной для игрового инвентаря | 2 |  |
| Табло перекидное | 1 |  |
| Волейбольная стойка универсальная | 2 |  |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 4 |  |
| Сетка волейбольная | 1 |  |
| Щит баскетбольный игровой | 2 |  |
| Щит баскетбольный тренировочный | 4 |  |
| Ворота для мини-футбола | 2 |  |
| Сетка для ворот по мини-футболу | 2 |  |
| Флажки разметочные с опорой | 6 |  |
| Мячи футбольные | 13 |  |
| Мячи волейбольные | 25 |  |
| Мячи баскетбольные | 25 |  |
| Ферма настенная баскетбольная | 2 |  |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия  в режиме дня | Зоны рекреации в здании школы | Контейнер с комплектом игрового инвентаря | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая полумягкая | 4 |  |
| Скакалки детские | 4 |  |
| Гимнастические коврики | 25 |  |
| Мат гимнастический | 10 |  |
| Мат поролоновый (2х1х0,1) | 12 |  |
| Шкаф стеллаж для хранения игрового инвентаря | 1 |  |
| Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина, брусья, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | 4 |  |
| Мягкие малые мячи | 25 |  |
| Кольцеброс | 4 |  |
| Дополнительное образование | Кружки  по физической  культуре  и спорту | Стол для игры в настольный теннис | 4 |  |
| Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | 25 |  |
| Сетка для игры в бадминтон | 5 |  |
| Воланчик и ракетки для игры в бадминтон | 25 |  |
| Занятия  с учащимися  специальных  медицинских  групп | Коврики массажные | 15 |  |
| Станок хореографический | 2 |  |
| Коврики гимнастические | 15 |  |
| Палка гимнастическая | 15 |  |
| Бревно гимнастическое напольное | 2 |  |
| Методический кабинет | Инвентарь  и оборудование  для медико-педагогического контроля | Компьютер | 1 |  |
| Компьютерные программы по индивидуальному наблюдению за физическим развитием и подготовленностью учащихся | 1 компл. |  |
| Ростомер | 1 |  |
| Весы медицинские | 1 |  |
| Динамометр становой | 1 |  |
| Измеритель артериального давления | 1 |  |
| Вентилометр для определения ЖЕЛ | 6 |  |
| Динамометр ручной | 6 |  |
| Пульсометр | 6 |  |
| Аптечка | 1 |  |
| Методическое объединение | *Журнал «Физическая культура в школе»* | 1 компл.  Годовая подписка |  |
| Видеодвойка | 1 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Тематическое планирование курса**

**1–4 классы**

**(3 ч в неделю, всего 405 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  курса | Тематическое планирование | Характеристика  видов деятельности учащихся |
| Что надо знать | | |
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т.д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| Что такое физическая культура | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.  Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног  Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног  Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» |
| Сердце и кровеносные сосуды | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями |
| Органы чувств | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| Личная гигиена | Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Закаливание | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Мозг и нервная система | Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| Органы дыхания | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания.  Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| Органы пищеварения | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| Пища и питательные вещества | Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Вода и питьевой режим | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников |
| Тренировка ума и характера | Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.  Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Спортивная одежда и обувь | Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью |
| Самоконтроль | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и  игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно- оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Первая помощь при травмах | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.  Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| Что надо уметь | | |
| 0Бег, ходьба, прыжки, метание | ***1–2 классы***  Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением  2–3 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо*собностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).  Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и Развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 3–4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5–15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во  2 классе). Соревнования (до 60 м) | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений |
| Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°;  с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до  30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30–40 см) с 3–4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4–5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). *Закрепление навыков прыжков*, *развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий*.*  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния  3–4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4–5 м, на дальность отскока от пола и от стены. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
|  | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |  |
|  | ***3–4 классы***  *Овладение знаниями*. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3–4 препятствий по разметкам | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре |
|  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1–2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5–8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м  (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до  60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной  30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
|  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4–5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
| **Бодрость, грация, координация** | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  ***1–2 классы***  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способно*стей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.  Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазание и перерезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазание и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазание и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения |
|  | Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ*ностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы |
|  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.  ***3–4 классы***  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных* способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способно*стей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  *Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осан*ки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают и осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазание и перелезание, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении |
|  | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.  Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.  Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **Все на Кросс** | Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссовой подготовки для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  ***1–2 классы***  Освоение техники кросса. Бег в сочетании с ходьбой. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 1 км. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс до 1,5 км.  *Закрепление освоенных умений кроссовой подготовки, развитие координационных способностей и вы*носливости.Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Эстафета» с бегом и прыжками.  ***3–4 классы***  *Освоение техники кроссового бега.* Попеременный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности с изменением направления. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Бег в гору и под гору. Кросс до 2 км.  *Закрепление техники передвижения слабопересеченной местности, развитие координационных способностей и выносливости.* Подвижные игры «Эстафета с бегом и прыжками», «Маятник», «Игры на развитие выносливости», «Встречная эстафета» | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовому бегу.  Описывают технику кроссового бега. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на кроссовой трассе в зависимости от особенностей трассы.  Соблюдают правила безопасности. Применяют передвижение в ходьбе и беге для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на трассе по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом.  Используют бег в сочетании с ходьбой в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости |
| **Твои физические способности** | *Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.* Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7–10 лет |
| **Твой спортивный уголок** | *Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости* | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.  Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

**(1–4 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необх.  кол-во | Примечание |
|  | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1 | Государственный образовательный стандарт начального общего образования | д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2 | Примерная основная образовательная программа начального общего образования | д |  |
| 3 | Физическая культура. Примерные рабочие программы | д |  |
| 4 | Лях В.И. Физическая культура. 1–4 кл. Учебник для общеобразовательных организаций.  Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).  Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1–4 кл. | к | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд |
| 5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | д | В составе библиотечного фонда |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
|  | Демонстрационные учебные пособия | | |
| 7 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д |  |
| 8 | Плакаты методические | д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |
| 9 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | д | Обязательно портреты спортсменов Приднестровья |
|  | Экранно-звуковые пособия | | |
| 10 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | д |  |
| 11 | Аудиозаписи | д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
|  | Технические средства обучения | | |
| 12 | Телевизор с универсальной приставкой | д | Не менее 72 см по диагонали |
| 13 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) | д |  |
| 14 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МРЗ, а также магнитофонных записей |
| 15 | Радиомикрофон (петличный) | д |  |
| 16 | Мегафон | д |  |
| 17 | Мультимедийный компьютер | д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ(текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 18 | Сканер | д |  |
| 19 | Принтер лазерный | д |  |
| 20 | Копировальный аппарат | д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 21 | Цифровая видеокамера | д |  |
| 22 | Цифровая фотокамера | д |  |
| 23 | Мультимедиа проектор | д |  |
| 24 | Экран (на штативе или навесной) | д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 25 | Стенка гимнастическая | г |  |
| 26 | Бревно гимнастическое напольное | г |  |
| 27 | Бревно гимнастическое высокое | г |  |
| 28 | Козёл гимнастический | г |  |
| 29 | Конь гимнастический | г |  |
| 30 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 31 | Канат для лазанья с механизмом крепления | г |  |
| 32 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 33 | Скамейка гимнастическая жёсткая | г |  |
| 34 | Комплект навесного оборудования | г | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| 35 | Скамья атлетическая наклонная | г |  |
| 36 | Гантели наборные | г |  |
| 37 | Коврик гимнастический | к |  |
| 38 | Акробатическая дорожка | г |  |
| 39 | Маты гимнастические | г |  |
| 40 | Мяч набивной (1кг, 2 кг) | г |  |
| 41 | Мяч малый (теннисный) | к |  |
| 42 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 43 | Палка гимнастическая | к |  |
| 44 | Обруч гимнастический | к |  |
| 45 | Коврики массажные | г |  |
| 46 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д |  |
| 47 | Сетка для переноса малых мячей | д |  |
| *Лёгкая атлетика* | | | |
| 48 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 49 | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 50 | Флажки разметочные на опоре | г |  |
| 51 | Лента финишная | д |  |
| 52 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г |  |
| 53 | Рулетка измерительная (10м, 50м) | д |  |
| 54 | Номера нагрудные | г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | |
| 55 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 56 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 57 | Мячи баскетбольные для мини-игры | г |  |
| 58 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 59 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 60 | Стойки волейбольные универсальные | д |  |
| 61 | Сетка волейбольная | д |  |
| 62 | Мячи волейбольные | г |  |
| 63 | Табло перекидное | д |  |
| 64 | Ворота для мини-футбола | д |  |
| 65 | Сетка для ворот мини-футбола | д |  |
| 66 | Мячи футбольные | г |  |
| 67 | Номера нагрудные | г |  |
| 68 | Ворота для ручного мяча | д |  |
| 69 | Мячи для ручного мяча | г |  |
| 70 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
| *Туризм* | | | |
| 71 | Палатки туристские (двухместные) | г |  |
| 72 | Рюкзаки туристские | г |  |
| 73 | Комплект туристский бивуачный | д |  |
| *Измерительные приборы* | | | |
| 74 | Пульсометр | г |  |
| 75 | Шагомер электронный | г |  |
| 76 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 77 | Динамометр становой | д |  |
| 78 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | г |  |
| 79 | Тонометр автоматический | д |  |
| 80 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
| *Средства первой помощи* | | | |
| 81 | Аптечка медицинская | д |  |
| *Дополнительный инвентарь* | | | |
| 82 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д | Доска передвижная |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 83 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 84 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 85 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 86 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 87 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 88 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 89 | Сектор для прыжков в длину | д |  |
| 90 | Сектор для прыжков в высоту | д |  |
| 91 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д |  |
| 92 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |
| 93 | Площадка игровая волейбольная | д |  |
| 94 | Гимнастический городок | д |  |
| 95 | Полоса препятствий | д |  |
| 96 | Кроссовая трасса | д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26–30 учащихся). Условные обозначения: д –демонстрационный экземпляр (1 экз.); к – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

*Приложение 2*

**Внеурочная работа**

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Примерное содержание занятий

**Группы и кружки общей физической подготовки**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

**Кружки физической культуры**

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Плавание. Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

Настольный теннис. Основная стойка, способы хвата ракетки, разновидность ударов, подач, приёмов мяча; двусторонняя игра.

Бадминтон. Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, приём мяча; двусторонняя игра.

Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Мини-гандбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

Мини-волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Туристическая подготовка. В 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: назначение, нормы первой (для детей 6–8 лет) и второй (для детей 9–10 лет) ступеней.

Приложение 3

**Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В этот раздел программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Физкультурные праздники. Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады. Туристические слёты.

Приложение 4

**ПРИМЕРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс (66 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Виды**  **контроля,**  **измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Дата**  **проведения** | |
| **план.** | **факт.** |
| 1 | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря | 1 | Вводный урок | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 3 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Комбинированный | Индивидуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 4 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 5 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м) | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Обучение | Индивидуальная работа | Стартовый контроль: бег 30 метров | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 7 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Комбинированный | Индивидуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 8 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 9 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуальная работа | Стартовый контроль: прыжок в длину с места | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа | Стартовый контроль: наклон вперед | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 12 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 13 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 14 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа | Стартовый контроль: метание малого мяча на дальность | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 15 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений |  |  |
| 16 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа | Стартовый контроль: подтягивание | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений |  |  |
| 17 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Комбинированный | Индивидуальная работа |  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 18 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа | Стартовый контроль:  6-минутный бег | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 19 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Вводный урок  Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 20 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 21 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями  в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 22 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 23 | Подвижные и спортивные игры На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 24 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Обучение | Индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 25 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 26 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 26 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 28 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 29 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбинированный | Индивидуальная работа |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 30 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 31 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 32 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 33 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) |  |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток | 1 | Обучение  Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Понимать назначение утренней гимнастики.  Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |  |  |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика  Группировка. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону (из упора стоя на коленях); прогнувшись лежа на животе | 1 | Обучение  Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Знать название основных гимнастических снарядов.  Соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности |  |  |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика  Группировка. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону (из упора стоя на коленях); прогнувшись лежа на животе | 1 | Обучение  Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика.  Группировка. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону (из упора стоя на коленях); прогнувшись лежа на животе | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций |  |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Освоение начала движений с левой ноги | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений |  |  |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Освоение начала движений с левой ноги | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» |  |  |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения.  Разновидности ходьбы, ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба с речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения.  Разновидности ходьбы, ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба с речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности и осваивать ее |  |  |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании: по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Обучение | Индивидуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании: по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Закрепление Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |  |  |
| 44 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании: по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |  |  |
| 45 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке; перешагивание через мячи | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке; перешагивание через мячи | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 47 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке; перешагивание через мячи | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 48 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами и без предметов.  Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места, в высоту с разбега, с высоты до 30 см | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее |  |  |
| 49 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами и без предметов.  Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места, в высоту с разбега, с высоты до 30 см | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее |  |  |
| 50 | Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 51 | Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 52 | Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 53 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений |  |  |
| 54 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений |  |  |
| 55 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуальная работа |  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 56 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуальная работа |  | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 57 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Обучение | Индивидуальная работа |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 58 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 59 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 60 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 61 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 62 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Закрепление | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 63 | Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты | 1 | Закрепление | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 64 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Обучение | Индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 65 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комбинированный | Индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 66 | Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
|  | **Итого** | **66** |  |  |  |  |  |  |

**2 класс (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Виды**  **контроля, измерители** | **Планируемые**  **результаты освоения**  **материала** | **Дата**  **проведения** | |
| **план.** | **факт.** |
| 1 | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря | 1 | Вводный урок | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.  Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду |  |  |
| 2 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5,  3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 3 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5,  3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 4 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5,  3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 5 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м). | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 6 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: бег 30 м | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 7 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 8 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 9 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: прыжок в длину с места. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 10 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 11 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: наклон вперед | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 12 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 13 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 14 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: метание малого мяча на дальность | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 15 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 16 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: подтягива-ние | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. |  |  |
| 17 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 18 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль:  6-минутный бег | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 19 | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.  *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 |  |  |
| 20 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 |  |  |
| 21 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 |  |  |
| 22 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 |  |  |
| 23 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 24 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 25 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 28 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 29 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 30 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 31 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 32 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр:  волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 33 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.  *Гимнастика с элементами акробатики* | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физической подготовки |  |  |
| 34 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности |  |  |
| 35 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |  |  |
| 36 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении |  |  |
| 37 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 38 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 39 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее |  |  |
| 40 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее |  |  |
| 41 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 42 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 43 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений |  |  |
| 44 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату; преползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений |  |  |
| 45 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии**: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя на рейке гимнастической скамейки | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 46 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии**: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя на рейке гимнастической скамейки | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 47 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии**: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя на рейке гимнастической скамейки | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 48 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 49 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **ОРУ с предметами и без предметов, в движении**. Развитие силовых способностей | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  |  |  |  |
| 50 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки: п**рыжки с поворотом, в сочетании с ходьбой, высоко-далекие, через скакалку на месте, с высоты до 40 см | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет |  |  |
| 51 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 52 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 53 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 54 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 55 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 56 | *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*  Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.  Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.  Преодоление естественных препятствий | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 57 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 58 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5,  3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 59 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5 м,  3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 60 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (30 м, 60 м). Челночный 3x5 м, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 61 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 62 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 63 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки: с** поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 64 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки: с** поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 65 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки: с** поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; свысоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткуюскакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 66 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 67 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 68 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча  (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |  |  |  |

**3 класс (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Виды**  **контроля, измерители** | **Планируемые**  **результаты освоения**  **материала** | **Дата**  **проведения** | |
| **план.** | **факт.** |
| 1 | **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до 5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Вводный урок Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 2 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 3 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 4 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 5 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м) | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 6 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: бег 30 метров | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 7 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 8 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 9 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: прыжок в длину с места | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 10 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 11 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: наклон вперед | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 12 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 13 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: метание малого мяча на дальность | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 14 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой |  |  |
| 15 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 16 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: подтягива-ние | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 17 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 18 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка (10 ч)***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль:  6-минутный бег | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 19 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 20 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 21 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбинированный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 22 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 23 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |  |  |
| 24 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 25 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 28 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр |  |  |
| 29 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 30 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 31 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 32 | *Подвижные и спортивные игры*  На материале спортивных игр: волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 33 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении |  |  |
| 34 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении |  |  |
| 35 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении |  |  |
| 36 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 37 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 38 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее |  |  |
| 39 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее |  |  |
| 40 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 41 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 42 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии**: ходьба приставными шагами;ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев упор стоя на колене, сед | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 43 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии**: ходьба приставными шагами;ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев упор стоя на колене, сед | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 44 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** упражнения, в висе лежа, упоре, упоре стоя и лежа подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 45 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** упражнения, в висе лежа, упоре, упоре стоя и лежа подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 46 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** упражнения, в висе лежа, упоре, упоре стоя и лежа подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис. | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 47 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки:** прыжки с ноги на ногу, через скакалку продвижением вперед, с высоты до 50 см.  Вскок в упор присев стоя на коленях, соскок со взмахом рук | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 48 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки:** прыжки с ноги на ногу, через скакалку продвижением вперед, с высоты до 50 см.  Вскок в упор присев стоя на коленях, соскок со взмахом рук | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 49 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки:** прыжки с ноги на ногу, через скакалку продвижением вперед, с высоты до 50 см.  Вскок в упор присев стоя на коленях, соскок со взмахом рук | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 50 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 51 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 52 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 53 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 54 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 55 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 56 | *Лёгкая атлетика* ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 57 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Попеременный бег.  Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 58 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 59 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 60 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 61 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Равномерный, медленный бег до  5 мин.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 20 до 30 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 62 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 63 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 64 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.  Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 65 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 66 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 67 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 68 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4–5 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |  |  |  |

**4 класс (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Виды**  **контроля, измерители** | **Планируемые**  **результаты освоения**  **материала** | **Дата**  **проведения** | |
| **план.** | **факт.** |
| 1 | **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 2 | **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 3 | **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 4 | **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин.  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 5 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание).  Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м) | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 6 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание).  Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: бег 30 м | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 7 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание).  Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 8 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание).  Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 9 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа | Стартовый контроль: прыжок в длину с места | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 10 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 11 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: наклон вперед | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 12 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 13 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 14 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: метание малого мяча на дальность | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 15 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 16 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль: подтягива-ние | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 17 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 18 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа | Стартовый контроль:  6-минутный бег | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 19 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 20 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 21 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 22 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.  Подвижные игры на материале футбола | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 23 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 24 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 25 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 26 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Подвижные игры на материале баскетбола | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их |  |  |
| 28 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 29 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 30 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 31 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 32 | *Подвижные и спортивные игры*  **На материале спортивных игр:** волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач |  |  |
| 33 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |  |  |
| 34 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |  |  |
| 35 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Акробатика.** Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |  |  |
| 36 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Рапорт учителю. Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 37 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Строевые упражнения:** команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Рапорт учителю. Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнись!» и др. |  |  |
| 38 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Обучение | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 39 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прикладные упражнения:** разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.  Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении |  |  |
| 40 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 41 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в лазании:** лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.  Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски, на боку | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 42 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии:** ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом) | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 43 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии:** ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом) | 1 | Закрепление | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее |  |  |
| 44 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Упражнения в равновесии:** ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом) | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее |  |  |
| 45 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.  Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее |  |  |
| 46 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 47 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Висы:** вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.  Лицом к стенке вис на согнутых руках.  Из виса на верхней рейке поочередными перехватами опускание вниз.  Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног, удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная  и индиви-  дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 48 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки:** опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 49 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Прыжки:** опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 50 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 51 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 52 | *Гимнастика с элементами акробатики*  **Танцевальные упражнения:** I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | 1 | Комбиниро-ванный  Контроль знаний и умений | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 53 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Обучение Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 54 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 55 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 56 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Комбиниро-ванный | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 57 | *Лёгкая атлетика*  ***Кроссовая подготовка***  Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления.  Кросс до 2,2 км | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |  |  |
| 58 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин;  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Обучение  Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 59 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин;  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбинированный | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. |  |  |
| 60 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин;  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 61 | *Лёгкая атлетика*  **Ходьба и бег:** равномерный, медленный до 6–8 мин;  Бег 60 м.  Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  Бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  Бег зигзагом, в парах.  «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м).  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Соревнования (до 60 м) | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами |  |  |
| 62 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание);многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу).  «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Обучение | Фронтальная и индивидуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 63 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание);многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу).  «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Закрепление | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 64 | *Лёгкая атлетика*  **Прыжки:** прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание);многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу).  «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др. | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 65 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Обучение | Индивидуаль-ная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 66 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Комбиниро-ванный | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 67 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Контроль знаний и умений | Индивидуаль-ная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
| 68 | *Лёгкая атлетика*  **Метание:** метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5–6 м.  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага надальность и заданное расстояние | 1 | Контроль знаний и умений | Фронтальная и индиви-дуальная работа |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |  |  |  |