

Краснодарский край, Курганинский район, г. Курганинск
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им.А.И.Пахайло

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель педсовета
Е.В.Шорохова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 2-3 классы

Количество часов: 136 часов

Составители: Чмыхова Елена Ивановна, Дёмкина Марина Михайловна,
Куранова Людмила Георгиевна, Диденко Анастасия Игоревна, Еремина Ольга
Вадимовна, Кукунина Наталья Андреевна, Алексеенко Елена Анатольевна,
Антоненко Виктория Сергеевна.

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО и на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования
МАОУ СОШ №5 им.А.И. Пахайло (Протокол № 1 от 30 августа 2022 г);
- основной примерной образовательной программы начального общего
образования (Протокол от 08 апреля 2015 г № 1/15, в редакции протокола
№ 2 3/15 от 28.10.2015).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

1. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

2. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

4. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

7. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять(познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ялбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ялбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Кросс 2 км, (мин. С)	Без учета времени					

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Кросс 3 км, (мин, С)	Безучета времени					

Планируемые результаты изучения учебного предмета (повышенный уровень)

Знать/понимать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений и их воздействию на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

По окончании начальной школы учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

**Таблица для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности
к выполнению комплекса ГТО
Иступень(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытания(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м(с) или бег на 30 м(с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учёта времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	Или подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине(количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа на полу(количество раз)	7	9	17	4	5	11

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 км (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		6	6	7	6	6	7

Пступень(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п\п	Виды испытания(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м(с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1км (мин,с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
		—	—	—	7	9	15
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	12	16	5	7	12
	или сгибание и разги- бание рук в упоре лежа на полу						

	(количество раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега(см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание теннисного мяча весом 150 г(м)	24	27	32	13	15	17
7	Кросс на 2км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени(м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		6	6	7	6	6	7

III ступень(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п\ п	Виды испытания(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательный испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м(с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км(мин,с) Или на 2 км (мин,с)	8,35 10,25	7,55 10,00	7,10 9,30	8,55 12,30	8,35 12,00	8,00 11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекла- дине (количество раз)	—	—	— —	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положен- ия стоя с прямыми нога-	Касание пола	Касание пола паль-	Касание пола	Касание пола	Касание пола паль-	Касание пола

	ми на полу	пальцами рук	цами рук	пальцами рук	пальцами рук	цами рук	пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега(см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	280 150	290 160	330 175	240 140	260 145	300 165
6	Метание теннисного мяча весом 150 г(м)	25	28	34	14	18	122
7	Кросс на 3км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание 50 м(мин,с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.50	Без учёта времени	Без учёта времени	1.05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м(очки) Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м (очки)	10 13	15 20	20 25	10 13	15 20	20 25
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		6	7	8	6	7	8

II. Содержание учебного предмета.

Первая часть(88 ч.) состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре (6 ч)

Физическая культура (4ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры(2ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения(2ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с

развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (2 ч)

Самостоятельные занятия (4 ч). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4ч). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (20ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (58ч)

Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (12 ч). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (12 ч). Бег на выносливость, переменный, равномерный бег в определённом темпе, бег на местности, с препятствиями, кросс до 1 км.

Подвижные и спортивные игры (10 ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения 12

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагатынаместе; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметенным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающим с отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами и о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной

рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правыми левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки. Бег на выносливость, переменный, равномерный бег в определённом темпе, бег на местности, с препятствиями, кросс до 1 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО)

ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 6 до 8 лет). Челночный бег 3х10 м(с). Бег на 30 м. Смешанное передвижение 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 км. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 9 до 10 лет). Бег на 60 м. Бег на 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс на 2 км по слабопересечённой местности.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 11 до 12 лет). Бег на 60 м. Бег на 1,5 км или 2 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс на 3 км по слабопересечённой местности. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Вторая часть(24ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта(28ч.). Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом—держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом—остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе волейбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом, подача мяча, приём и передача мяча, передавать на расстоянии.

Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Умение владеть бегом, прыжками, метанием, бросками.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (4). Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Примерное распределение программного материала 2-3 класс

№	Разделы программы	Авторская программа	Рабочая программа	2-й класс	3-й класс
---	-------------------	---------------------	-------------------	-----------	-----------

1.	I часть—270ч.	88ч	88ч	44ч.	44ч.
	Знания о физической культуре	6 ч	6 ч	3ч.	3ч.
	Способы физкультурной деятельности.	2 ч	2ч	1ч.	1ч.
	Физическое совершенствование	20ч	20ч	10ч.	10ч.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4 ч	4 ч	2ч.	2ч.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		58		
	– гимнастика с основами акробатики	10ч	10 ч	5ч.	5ч.
	– лёгкая атлетика	12 ч	12 ч	6ч.	6ч.
	– кроссовая подготовка	_____	12ч	6ч.	6ч.
	– лыжные гонки	48ч	_____	_____	_____
	– плавание	22ч	_____	_____	_____
	– подвижные и спортивные игры общеразвивающие упражнения	12ч	12 ч	6ч.	6ч.
	– подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне (ГТО)	_____	10	5	5
2.	II часть	48ч	48ч	24ч.	24ч.
	Подвижные игры с элементами спорта:		28	14ч.	14ч.
	–подвижные игры на основе баскетбола		4ч	2 ч	2 ч
	–подвижные игры на основе мини-футбола		4ч	2 ч	2 ч
	–подвижные игры на основе лёгкой атлетики		4ч	2 ч	2 ч
	подвижные игры на основе волейбола		4ч	2ч	2 ч
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий		4ч	2 ч	2ч.
	Итого:	136ч.	136ч.	68ч.	68ч.

III. Тематическое планирование.

2 класс.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
I ЧАСТЬ (44 ч).		
Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко излагать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физической деятельности 1 ч		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств. Измерений частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование 10		

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и для глаз.
Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики (5 ч)		
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с упором на руки, Прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и	Движения и передвижения строем. Акробатика. Снарядная гимнастика. Прикладная гим-	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». 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. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражне-

обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	настика.	ний и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности.
Лёгкая атлетика (6 ч)		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль-	Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набив-

[illegible]

Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта.		безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО) (5 ч)		
Челночный бег 3х10 м (с). Бег на 30 м. Смешанное передвижение 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 км. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	выполнять испытания (тесты) и норматив, предусмотренные всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне»
II ЧАСТЬ (24 часа)		
Подвижные игры с элементами спорта (14 ч)		
Подвижные игры с элементами спорта	Подвижные игры на основе баскетбола (2ч.) Подвижные игры на основе волейбола (2ч.) Подвижные игры на основе мини-футбола (2ч.) Подвижные игры на основе лёгкой атлетики (2ч.)	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. 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. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных за-

		дач.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.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 ч)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	Проведение подвижных игр и мероприятий соревновательного характера.	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувства товарищества, ответственность, активности каждого ребёнка. Закреплять учащимся знания умения, полученные на уроках физической культуры, проводимые подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.

3 класс.

Содержание	Тема	Характеристика деятельности учащихся
Первая часть (44 ч.)		
Знания по физической культуре (3ч)		
Самоконтроль во время занятий физической культурой.Туризм. Первая помощь.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Физическая культура	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
История спорта и физической культуры через историю семьи.	Из истории физической культуры	Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.	Физические упражнения	Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (1ч)		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Самостоятельные занятия	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.

Составление сравнительной таблицы(1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений.
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Самостоятельные игры и развлечения	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование (1ч)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (24ч.)		
Гимнастика с основами акробатики 5 ч.)		
Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч.)	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. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и	Висы. Строевые упражнения (4ч.)	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических

стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.		упражнений.Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч.)	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Описывать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
Лёгкая атлетика (6 ч.)		
Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Бег на результат (30 м,60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	Ходьба и бег (1 ч.)	Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямогоразбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки (1 ч.)	Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Метание малого мяча с места на дальности на заданное расстояние. Метание в цельс 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальности на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание(1ч.)	Описывать технику бросков большого набивного мяча.Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метание малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег , чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400метров, Равномерный 6-минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1 км.	Кроссовая подготовка (6ч.)	Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять выносливости при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Соблюдать технику безопасности при беге на выносливость.
ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей.	Подвижные и спортивные игры (5ч.)	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивный игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группа при выполнении технических действий в спортивных играх.
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО) (10 ч)		
Бег на 60 м. Бег на 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс на 2 км по слабопересечённой местности.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	выполнять испытания (тесты) и норматив, предусмотренные всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне»
Вторая часть (24 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (14 ч.)		
Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты:	подвижные игры на основе баскетбола(2ч) подвижные игры на основе мини-футбола (2ч.) подвижные игры на основе	Описывать разучиваемые технические действия из спортивный игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе лёгкой атлетики, подвижные игры на основе волейбола, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	лёгкой атлетики (2ч.) подвижные игры на основе волейбола (2ч.)	сти. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. 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.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 ч.)		
Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2ч.)	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувства товарищества, ответственность, активности каждого ребёнка. Закреплять учащимся знания и умения, полученные на уроках физической культуры, проводимые подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей 29 августа 2022 г.
_____/Козина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Ополева Н.П.