

Приложение №1
к Образовательной программе
среднего общего образования
частного общеобразовательного учреждения
«Православная гимназия во имя
Святого Благоверного Великого
князя Александра Невского №38»
приказ от «30»августа 2023г. № 195

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу физической культуры
реализующая ФГОС,
уровня среднего начального образования,
для 1-4 классов
базовый уровень

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе ФГОС основного общего образования и программы «Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебника, В. И. Лях: 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Изменения внесены в связи с введением Федеральной образовательной программы и на основе рабочей программы воспитания ОАНО «Православная гимназия №38» (протокол педагогического совета от 30 августа 2023г. № 1, приказ директора от 30 августа 2023г. № 195),

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

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

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

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

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

коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь

период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для

занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. *Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы) и тем каждого урока	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Количество часов
1	Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Игра «Змейка»	Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. 2.Выявлять различия в основных способах передвижения человека. 1. Выполнять повороты в движении. 2. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. 1.Осваивать технику метания мяча на дальность. 2. Выявлять характерные ошибки. 3. Излагать	1,2,6	1
2	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Игра «Змейка»		1,2,6	1
3	Представление о физических упражнениях, качествах, развитии, нагрузке и подготовке. Игра «Два мороза»		1,2,6	1
4	Режим дня и его планирование. Правила его составления и выполнения. Игра «Салки-догонялки»		1,2,6	1
5	Ходьба и бег. Игра «Салки»		1,2,6	1
6	Ходьба и бег. Упражнения зрительной гимнастики. Игра «Лисы и куры»		1,2,6	1
7	Прыжки. Игра «Ящерица»		1,2,6	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игра «Выбивало»		1,2,6	1
9	Бросок малого мяча. Игра «К своим флажкам»		1,2,6	1
10	Ходьба и бег. Игра «Воробьи и вороны»		1,2,6	1
11	Прыжки. Эстафеты. ОРУ. Игра «Ящерица»		1,2,6	1
12	Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Игра «Воробьи и вороны»		1,2,6	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Змейка»		1,2,6	1
14	Метание малого мяча. Игра «Волк во рву»		1,2,6	1
15	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»		1,2,6	1

16	Равномерный бег 3 мин. Игра «Салки-догонялки»	правила и условия проведения игры.	1,2,6	1
17	Равномерный бег 3 мин. Игра «Белые медведи»		1,2,6	1
18	Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»		1,2,6	1
19	Равномерный бег 4 мин. «Встречные эстафеты»		1,2,6	1
20	Равномерный бег 4 мин. Игра «Смена сторон»		1,2,6	1
21	Равномерный бег 4 мин. Игра «Салки маршем»		1,2,6	1
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Пройти бесшумно»		1,2,6	1
23	Строевые упражнения. Здоровый образ жизни младшего школьника. Игра «Салки-догонялки»		1,2,6	1
24	Группировка. Игра «Петрушка на скамейке»		1,2,6	1
25	Строевые упражнения. Игра «Через холодный ручей»		1,2,6	1
26	Перекаты. Игра «Раки»	2. Осваивать технику метания мяча на дальность. 3. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка в длину с места. 4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
27	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Бой петухов»		1,2,6	1
28	Строевые упражнения. Игра «Тройка»		1,2,6	1
29	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Лисы и куры»		1,2,6	1
30	<i>Прыжки в длину с места.</i> Игра «Салки»		1,2,6	1
31	Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка»		1,2,6	1
32	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Игра «Альпинисты»		1,2,6	1
33	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка»		1,2,6	1
34	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		1,2,6	1
35	Игра «Горелки», «К своим флажкам»		1,2,6	1
36	Игры: «Пятнашки», «Два мороза» <i>Урок-соревнование по бегу</i>	1. Осваивать технику метания мяча на дальность. 3. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
37	Игра «Горелки», «К своим флажкам»		1,2,6	1
38	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты		1,2,6	1
39	Игры «Прыгающие воробушки», «Рыбки»		1,2,6	1
40	Игра «Быстро по местам»		1,2,6	1
41	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты		1,2,6	1

42	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	2. Выявлять характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.	1,2,6	1
43	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		1,2,6	1
44	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		1,2,6	1
45	Игра «Кто быстрее»	3. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
46	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Обучение технике остановки катящегося мяча. Игра «Точный расчёт»		1,2,6	1
47	Техника ведения мяча. Игра «Точная передача»		1,2,6	1
48	Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Точный расчёт»	1. Проявлять качество силы, прыгучести, быстроты, ловкости.	1,2,6	1
49	Эстафеты с элементами футбола. Игра «Попади в обруч»		1,2,6	1
50	Повторение техники ведения мяча по прямой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»		1,2,6	1
51	Повторение техники ведения мяча по прямой с изменением скорости. Игра «Попади в обруч»	2. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1,2,6	1
52	Эстафеты с элементами футбола		1,2,6	1
53	Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Точный расчёт»		1,2,6	1
54	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча по кругу. Игра «Кольцо»	3. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча на дальность.	1,2,6	1
55	Передачи мяча в парах, в тройках. Игра «Кольцо»		1,2,6	1
56	Броски мяча в обруч. Игра «Вытолкни из круга»		1,2,6	1
57	Ведение и передача мяча. Игра «Баскетболист»	1. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки.	1,2,6	1
58	Броски мяча в обруч. Игра «Вытолкни из круга»		1,2,6	1
59	Броски мяча двумя руками. Игра «Вызов номеров»		1,2,6	1
60	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. Игра «Салки-догонялки»	2. Выявлять типичные ошибки в технике ловли и передачи мяча. 3. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1,2,6	
61	Равномерный бег 3 мин. Игра «Белые медведи»		1,2,6	1
62	Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»		1,2,6	1
63	Равномерный бег 4 мин. «Встречные эстафеты»		1,2,6	1
64	Равномерный бег 4 мин. Игра «Смена сторон»		1,2,6	1
65	Итоговый контроль. Тестирование. Игра «Футбол»		1,2,6	1

66	Бег 1 км без учета времени. Игра «Пионербол»		1,2,6	1
----	----------------------------------------------	--	-------	---

2 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы) и тем каждого урока	Основные виды деятельности учащихся	Воспитат ельный потенциа л урока	Кол ичес т во часо в
1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Игра «Салки»	1.Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. 2.Выявлять различия в основных способах передвижения человека. 1. Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. 2.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3.Выявлять типичные ошибки в технике ловли и передачи мяча. 4.Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности 5.Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.	1,2,6	1
2	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Различные варианты салок		1,2,6	1
3	Входной контроль. Тестирование физической подготовленности №1. Бег 30м. Игра «Класс, смирно		1,2,6	1
4	<i>Тестирование физической подготовленности №2. Прыжок в длину с места.</i> Игра «Запрещенное движение»		1,2,6	1
5	Челночный бег 3х10м. Игра «Зайцы в огороде»		1,2,6	1
6	Челночный бег 4х9. Игра «Выбивало»		1,2,6	1
7	<i>Тестирование физической подготовленности №3. Метание малого мяча на дальность.</i> Игра «Попрыгунчики-воробышки»		1,2,6	1
8	Челночный бег 3х10. Игра «выбивало»		1,2,6	
9	Бег 1000м. Игра «Два мороза»		1,2,6	1
10	Бег на короткую дистанцию 30-60м. Игра «Футбол»		1,2,6	1
11	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Игра «Салки»		1,2,6	1
12	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Вышибалы»		1,2,6	1
13	<i>Тестирование физической подготовленности №4. Подтягивание на перекладине.</i> Игра		1,2,6	1

	«Антивышибалы	6.Выявлять		
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки» с мячом	типичные ошибки в технике прыжковых упражнений.	1,2,6	1
15	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. <i>Тестирование физической подготовленности №5. Поднимание туловища за 1 минуту.</i> Игра «Вызов номеров»	1.Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.	1,2,6	1
16	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2. Описывать технику разучиваемых упражнений.	1,2,6	1
17	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	3. Знать и применять правила составления комплексов упражнений.	1,2,6	1
18	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1,2,6	1
19	ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Игра «У ребят порядок строгий»	1. Выявлять типичные ошибки в упражнении на гибкость.	1,2,6	1
20	Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Класс, смирно!»	2. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
21	Кувырок вперед. Игра «У медведя во бору»	1. Выявлять типичные ошибки в упражнении на гимнастической стенке	1,2,6	1
22	Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	2.Выполнять и составлять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной	1,2,6	1
23	Упражнения для развития координации и равновесия. Игра «Петрушка на скамейке»			
24	Упражнения акробатики. <i>Тестирование физической подготовленности №6.Наклон вперед.</i> Игра «Салки-догонялки»			
25	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Волк во рву»			
26	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Запрещенное движение»			
27	Лазанье по канату. Игра «Перетягивание каната», «Совушка»			
28	Преодоление полосы с препятствиями. Игра «Третий лишний»			
29	Освоение висов и упоров. Игра «Салки-догонялки»			

30	Рубежный контроль. Вис на согнутых руках. Игра «Веселая змейка»	осанки. 3.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	1,2,6	1
31	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Удочка»	1. Выявлять типичные ошибки в упражнении на гимнастической стенке 2. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности 3. Излагать правила и условия проведения игры. 1. Осваивать технику виса на согнутых руках. 2. Проявлять силу при выполнении виса. 3. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. 4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. 5. Излагать правила и условия проведения игры. 1.Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках. 2. Осваивать технику выполнения	1,2,6	1
32	Вращение скакалки. Игры со скакалкой «Удочка»		1,2,6	1
33	Тестирование физической подготовленности №7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игры с длиной вращающейся веревочкой		1,2,6	1
34	Вращение обруча. Игры с обручем «Космонавты»		1,2,6	1
35	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»		1,2,6	1
36	Вводный инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Игра «Салки-догонялки»		1,2,6	1
37	Равномерный бег 3 мин. Игра «Белые медведи»		1,2,6	1
38	Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»		1,2,6	1
39	Равномерный бег 4 мин. «Встречные эстафеты»		1,2,6	1
40	Равномерный бег 4 мин. Игра «Смена сторон»		1,2,6	1
41	Равномерный бег 4 мин. Игра «Салки маршем»		1,2,6	1
42	Равномерный бег 4 минут. Игра «Воробы и вороны»		1,2,6	1
43	Равномерный бег 5 мин. Игра «На буксире»		1,2,6	1
44	Равномерный бег 5 мин. Игра «Кто дальше прокатится»		1,2,6	1
45	Равномерный бег 5 мин. Игра «Переправа»		1,2,6	1
46	Равномерный бег 5 мин. Игра «День-ночь»		1,2,6	1
47	Чередование ходьбы и бега до 6 мин. Игра «Третий лишний»		1,2,6	1
48	Чередование ходьбы и бега до 6 мин. Игра «Гуси-лебеди»		1,2,6	1

49	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Передал, садись»	переката в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Соблюдать технику безопасности при выполнении переката назад. 4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. 5. Излагать правила и условия проведения игры. 1.Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. 2. Выявлять типичные ошибки в упражнении на гимнастической стенке 3. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках. 4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. 5. Излагать правила и условия проведения игры. 1.Выявлять типичные ошибки в упражнении на гимнастической стенке 2. Применять	1,2,6	1
50	Броски мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»		1,2,6	1
51	<i>Тестирование физической подготовленности №8. Сгибание рук в упоре лежа.</i> Игра «Пионербол»		1,2,6	1
52	Броски набивного мяча. Игра «Мяч над головой»		1,2,6	1
53	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах. Игра «Кольцо»		1,2,6	1
54	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра «Номера»		1,2,6	1
55	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы»		1,2,6	1
56	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафеты с попаданием в цель		1,2,6	1
57	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч над головой»		1,2,6	1
58	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»		1,2,6	1
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «День и ночь»		1,2,6	1
60	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробышки»		1,2,6	1
61	<i>Тестирование физической подготовленности №9. Бег 30 м.</i> Игра «Круговая охота»		1,2,6	1
62	<i>Тестирование физической подготовленности №10. Бег 60м.</i> Игра «Вороны и воробьи»		1,2,6	1
63	<i>Тестирование физической подготовленности №11. Бег 1000м.</i> Игра «Смена мест»		1,2,6	1
64	Бег 60м. Игра-викторина «Знатоки спорта»		1,2,6	1
65	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Игра «Салки» с		1,2,6	1

	мячом	навыки, полученные на уроках гимнастики при выполнении упражнения в равновесии.		
66	Итоговый контроль. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Перестрелка»		1,2,6	1
67	<i>Тестирование физической подготовленности №12.Прыжки в длину с места.</i> Игра «Выбивалы» малым мячом		1,2,6	1
68	<i>Тестирование.</i> Игра «Вызов номеров»		1,2,6	1

3 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы) и тем каждого урока	Основные виды деятельности учащихся	Воспи татель ный потенц иал урока	Колич ес тво часов
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. Игра «Салки»	1.Соблюдать правила техники безопасности. 2.Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений 1.Описывать технику метания мяча в цель. 2. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча. 3. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх	1,2,6	1
2	Метание мяча в вертикальную мишень с 4-5 м. Игра «Охотники и утки»		1,2,6	1
3	<i>Входной контроль.Тестирование физической подготовленности №1. Бег 60м.</i> Игра «Прыгающие воробышки»		1,2,6	1
4	<i>Тестирование физической подготовленности №2. Метание мяча в вертикальную мишень с 4-5 м.</i> Игра «Пятнашки»		1,2,6	1
5	Броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, на дальность. Игра «Пустое место»		1,2,6	1
6	Ловля теннисного мяча на отскоке.ПодвижнаяИгра «Пустое место»		1,2,6	1
7	<i>Входной контроль .Тестирование физической подготовленности №3. Прыжки со скакалкой за 1 мин.</i> Игра «Прыгающие воробушки»		1,2,6	1
8	<i>Тестирование физической подготовленности №4. Прыжок в длину с места.</i> Игра «Охотники и утки»		1,2,6	1
9	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Игра «Салки»		1,2,6	1
10	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Вышибалы»		1,2,6	1
11	Ловля мяча, прыгающего по площадке или катящегося. Игра «Брось – поймай»		1,2,6	1

12	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно. Игра «Пятнашки»	1. Осваивать технику выполнения передач мяча в парах на точность. 2. Применять навыки, полученные на уроках .	1,2,6	1
13	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»		1,2,6	1
14	Равномерный бег 3 мин. Игра «Лисы и куры»		1,2,6	1
15	Равномерный бег 4 мин. Игра «Третий лишний»		1,2,6	1
16	Равномерный бег 4 мин. Игра «Удочка»	1. Осваивать технику приема и отбива мяча одной рукой. 2. Описывать технику ловли и передачи мяча.	1,2,6	1
17	Равномерный бег 5 мин. Игра «Гуси-лебеди»		1,2,6	1
18	<i>Тестирование физической подготовленности №5. Бег 1000м.</i> Игра «Зайцы в огороде»		1,2,6	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры «К своим флажкам», «Пятнашки»		1,2,6	1
20	<i>Тестирование физической подготовленности №6. Поднимание туловища за 1мин.</i> Игра «Волк во рву»	1. Применять навыки, полученные на уроках . 2. Выявлять характерные ошибки в игре 3. Соблюдать правила техники безопасности. 4. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений	1,2,6	1
21	Игры «Пустое место», «Белые медведи»		1,2,6	1
22	<i>Тестирование физической подготовленности №7. Сгибание рук в упоре лёжа.</i> Игра «Удочка»		1,2,6	1
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Гуси-лебеди»		1,2,6	1
24	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пятнашки»	1. Выявлять характерные ошибки при выполнении ловли и передач мяча. 2. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений	1,2,6	1
25	<i>Тестирование физической подготовленности №8. Подтягивания в висе.</i> Игра «Удочка»		1,2,6	1
26	Отработка кувырков вперед. Игра «Пустое место»		1,2,6	1
27	<i>Тестирование физической подготовленности №9. Наклон вперед.</i> Игра «Белые медведи»		1,2,6	1
28	Мост из положения лёжа на спине. Игра «Пятнашки»	1. Выявлять характерные ошибки при выполнении ловли и передач мяча. 2. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений	1,2,6	1
29	Рубежный контроль. Комплекс упражнений на 32 счета. Игра «Волк во рву»		1,2,6	1
30	Комбинация из освоенных элементов. Игра «Сова»		1,2,6	1
31	Самостоятельное занятие. Игра «Сова»		1,2,6	1
32	<i>Тестирование физической подготовленности №10. Вис на согнутых руках.</i> Игра «Гуси-лебеди»	1. Выявлять	1,2,6	1

33	Вводный инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол»	характерные ошибки при выполнении упражнений с мячом. 2. Проявлять быстроту, скоростно-силовые качества. 3. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели.	1,2,6	1
34	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Выбивало»		1,2,6	1
35	Игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»		1,2,6	1
36	Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»		1,2,6	1
37	Игры «Снайперы», «Гонка мячей по кругу»		1,2,6	1
38	Игра «Мини-баскетбол»		1,2,6	1
39	<i>Тестирование физической подготовленности №11. Поднимание туловища за 1 мин.</i> Игра «Мини-баскетбол»		1,2,6	1
40	Игра «Мини-гандбол»	1. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений с мячом. 2. Проявлять быстроту, скоростно-силовые качества. 3. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели.	1,2,6	1
41	Игра «Мини-гандбол»		1,2,6	1
42	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах. Игра «Кольцо»		1,2,6	1
43	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра «Номера»		1,2,6	1
44	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Кольцо»		1,2,6	1
45	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафеты с попаданием в цель		1,2,6	1
46	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч над головой»		1,2,6	1
47	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1. Воспитывать внимательность, взаимовыручку. 2. Соблюдать правила техники безопасности. 3. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. 1.Соблюдать	1,2,6	1
48	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Баскетболист»		1,2,6	1
49	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»		1,2,6	1
50	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»		1,2,6	1
51	Равномерный бег 3 мин. Игра «Лисы и куры»		1,2,6	1
52	Равномерный бег 3 мин. Игра «Удочка»		1,2,6	1
53	Равномерный бег 4 мин. Игра «Третий лишний»		1,2,6	1
54	Равномерный бег 4 мин. Игра «Зайцы в огороде»		1,2,6	1
55	Равномерный бег 5 мин. Игра «Гуси-лебеди»		1,2,6	1
56	Равномерный бег 5 мин. Игра «Прыгающие воробьишки»		1,2,6	1

57	Бег 1000м.Игра «Два Мороза»	т/безопасность на уроках. 2. Характеризовать показатели физического развития. 3. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. 1.Применять навыки, полученные на уроках . 2. Выявлять характерные ошибки в игре 3. Соблюдать правила техники безопасности.	1,2,6	1
58	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. Игра «Два мороза»		1,2,6	1
59	<i>Тестирование физической подготовленности №12. Бег 30 м.</i> Игра «Прыгающие воробышки»		1,2,6	1
60	Метание мяча в вертикальную мишень с 4-5 м. Игра «Охотники и утки»		1,2,6	1
61	Метание мяча в вертикальную мишень с 4-5 м.Игра «Пятнашки»		1,2,6	1
62	Итоговый контроль.Тестирование. Игра «Лапта»		1,2,6	1
63	Метание малого мяча на дальность. Игра «Пустое место»		1,2,6	1
64	Бег 30,60 м. Игра «Кот и мыши»		1,2,6	1
65	Инструктаж по ТБ на уроках русской лапты. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки с мячом»		1,2,6	1
66	Челночный бег 3х10м. Игра «Перестрелка»		1,2,6	1
67	Удары битой по мячу, удар «снизу»		1,2,6	1
68	Удары битой по малому мячу.Народная Игра «лапта»		1,2,6	1

4 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы) и тем каждого урока	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Игра «Салки»	1.Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. 2.Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	1,2,6	1
2	Бег 30; 60 м. Игра «Кот и мыши»		1,2,6	1
3	<i>Тестирование физической подготовленности №1.Бег30м.</i> Игра «Лапта»		1,2,6	1
4	Входной контроль. Тестирование. Игра «Футбол»		1,2,6	1
5	<i>Тестирование физической подготовленности №2.Бег 60м.</i> Игра «Лапта»		1,2,6	1
6	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Лапта»		1,2,6	1
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	1. Выполнять повороты в движении. 2. Общаться и	1,2,6	1
8	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена мест»		1,2,6	1

9	Бег 4 минуты. Игра «Лепта»	взаимодействовать в игровой деятельности.	1,2,6	1
10	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. <i>Тестирование физической подготовленности №3. Бег 1000м.</i> Игра «Жмурки»		1,2,6	1
11	Равномерный бег 6 минут. Игра «Заяц без логова»		1,2,6	1
12	Развитие выносливости. Эстафеты	2. Выявлять характерные ошибки.	1,2,6	1
13	Равномерный бег 8 минут. Игра «Салки»		1,2,6	1
14	Равномерный бег 9 минут. Игра «Футбол»		1,2,6	1
15	Развитие выносливости. Эстафеты	3. Излагать правила и условия проведения игры.	1,2,6	1
16	Бег 500 м. Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
17	Бег 1000м. Игра «Вышибалы»		1,2,6	1
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Смена мест»	1. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10м.	1,2,6	1
19	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось»		1,2,6	1
20	<i>Тестирование физической подготовленности №4. Наклон вперед.</i> Игра «Салки»		1,2,6	1
21	Развитие силовых качеств. Игра «Кто больше»	2. Осваивать технику метания мяча на дальность.	1,2,6	1
22	Вис на согнутых руках. Игра «Кто сильнее»		1,2,6	1
23	Подтягивание в висе. Игра «Перестрелка»		1,2,6	1
24	<i>Тестирование физической подготовленности №5. Подтягивание-мальчики; поднимание туловища-девочки.</i> Игра «Царь горы »	3. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка в длину с места.	1,2,6	1
25	Перелезание через препятствие. Игра «Становись!»		1,2,6	1
26	Лазание по канату. Игра «Кто выше»		1,2,6	1
27	Вскок в упор на коленях. Игра «Веревочка под ногами»	4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
28	<i>Рубежный контроль.</i> Вис на согнутых руках. Игра « Соловьи»		1,2,6	1
29	Вис на согнутых руках. Игра «Кто сильнее»		1,2,6	1
30	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка»	1. Характеризовать показатели физического развития.	1,2,6	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Игра «Удочка»		1,2,6	1

32	Тестирование физической подготовленности №6. Метание мяча на дальность. Игра «Заяц, сторож, Жучка»	взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
33	Тестирование физической подготовленности №7. Поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Жмурки»	1. Осваивать технику метания мяча на дальность.	1,2,6	1
34	Вводный инструктаж по ТБ. Урок-соревнование по пионерболу	2. Выявлять характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.	1,2,6	1
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол»	3. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1,2,6	1
36	Тестирование физической подготовленности №8. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик»	1. Проявлять качество силы, прыгучести, быстроты, ловкости.	1,2,6	1
37	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка»	2. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1,2,6	1
38	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Мышеловка»	3. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча на дальность.	1,2,6	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка»	1. Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку.	1,2,6	1
40	Тестирование физической подготовленности №9. Челночный бег 3*10м. Игра «Соловей»	2. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки.	1,2,6	1
41	Перетягивание каната. Игра «Силачи»	3. Выявлять	1,2,6	1
42	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра «Гонка»		1,2,6	1
43	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»		1,2,6	1
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель»		1,2,6	1
45	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Овладей мячом»		1,2,6	1
46	Ведение мяча правой рукой на месте. Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
47	Ведение мяча на месте левой рукой. Игра «Вырывание мяча»		1,2,6	1
48	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом»		1,2,6	1
49	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
50	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч		1,2,6	1
51	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Попади в цель»		1,2,6	1
52	Тестирование физической подготовленности №10. Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Салки»		1,2,6	1
53	Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Игра «Метко в цель»		1,2,6	1

54	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелка»	типичные ошибки в технике ловли и передачи мяча. 4.Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности 5.Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.	1,2,6	1
55	Эстафеты с мячами. Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
56	Развитие координационных способностей. Игра «Снайперы»		1,2,6	1
57	Ведение с изменением направления. Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
58	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше»		1,2,6	1
59	<i>Тестирование физической подготовленности №11. Метание мяча на дальность.</i> Игра «Салки»		1,2,6	1
60	Равномерный бег 7 минут. Игра «На буксире»		1,2,6	1
61	Бег 500 м.Игра «вышибалы»		1,2,6	1
62	Бег 1000 м. Игра «Часовой»		1,2,6	1
63	Бег 5 минут. Игра «Марафон»		1,2,6	1
64	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Тестирование физической подготовленности №12. Прыжки в длину с места.</i> Игра «Баскетбол»		1,2,6	1
65	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта»		1,2,6	1
66	Итоговый контроль.Тестирование. Игра «Минутка»		1,2,6	1
67	Челночный бег 3х10. Игра «караси и щука»		1,2,6	
68	Бег 30м, 60м. Игра «Салки»		1,2,6	1