

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре, курс Физическая культура _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 1-4 классы _____

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 405

Учитель Сонченко Александр Владимирович

Программа разработана на основе:

требований Федерального Государственного образовательного стандарта для обучения физической культуре школьников в российских общеобразовательных учреждениях на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича. издательство «Учитель», 2017 год.

2019-2020 уч.год.

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель курса:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса «Физическая культура» в начальной школе

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. 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

Самостоятельные занятия. 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. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* 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 опорой 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 обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой 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.

Описание места учебного курса «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом курс «Физическая культура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени начального общего образования.

Реализация рабочей программы рассчитана на 405 часов (из расчета 3 часа в неделю).

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Раздел: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»

1 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4	3	2	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	135 – 140	128 – 136	119 – 127	135 – 137	126 – 127	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					

2 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4	3	2	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					

3 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

	Уровень

Контрольные упражнения	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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

1. Структура курса:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4

1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы»

2. Основное содержание по темам:

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (17 часов)				
№ разд ела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
1.	Основы знаний о физической культуре.	<p>Называют когда и как возникли физическая культура и спорт. Сравнивают физкультуру и спорт античности с современными. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют влияние её на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательно и</p>

		<p>дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» Узнают правила проведения закаляющих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаляющих процедур.</p>	<p>совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать 	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
--	--	---	--	---

		<p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты</p>	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению,
--	--	--	---	---

		<p>сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>	<p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. 	<p>культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
--	--	--	--	---

Раздел 2. Легкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка (43 часа)

		УУД
--	--	-----

№ раздела	Раздел программы	Предметные	Метапредметные	Личностные
2.	Легкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка.	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; 	<ul style="list-style-type: none"> - с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <p>- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-</p>	<p>индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p>
--	--	--	--	---

		<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	<p>оздоровительной деятельности;</p> <p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>	<p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,</p> <p>- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	---	--	---

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (17 часа)

№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя,	- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению	- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на

		<p>различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленное на развитие гибкости и координации</p>	<p>новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; - восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. 	<p>перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
--	--	---	--	---

		движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.		- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
--	--	---	--	---

Раздел 4. Подвижные игры. (20 часов)

№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
4.	Подвижные игры.	выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку»,	- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - понимание культуры движений человека,	- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко-

		<p>«Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).</p>	<p>постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов 	<p>которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне-
--	--	--	--	---

			<p>спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>	<p>ниями;</p> <p>- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <p>- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
--	--	--	---	--

Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола(19 часов)

№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
5.	Подвижные игры с элементами	выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через	- приобретение умений планировать, контролировать и	- владение знаниями об индивидуальных особенностях

	баскетбола.	волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами ловить и передавать мяч разными способами.- водить мяч с изменением направления и скорости.	оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.	физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. - способность управлять своими эмоциями.
--	-------------	--	---	--

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения урока
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11		
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1		
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
3	Бег с заданным темпом.	1		
4	Бег на 30м.	1		

5	Бег на 60м.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		
8	Прыжки в высоту.	1		
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1		
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
11	Метание малого мяча в цель.	1		
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14		
12	Бег по пересечённой местности .	1		
13	Бег по пересечённой местности.	1		
14	Бег по пересечённой местности.	1		
15	Бег по пересечённой местности .	1		
16	Бег по пересечённой местности.	1		
17	Бег по пересечённой местности.	1		
18	Бег по пересечённой местности.	1		
19	Бег по пересечённой местности .	1		
20	Бег по пересечённой местности.	1		
21	Бег по пересечённой местности.	1		
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1		
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1		
24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1		
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1		
	<i>Гимнастика</i>	18		
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1		

32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2		
34-35	Подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.	2		
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2		
38	Опорный прыжок с места на козла.	1		
39	Опорный прыжок на горку матов.	1		
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1		
41	Лазание по канату.	1		
42	Лазание по канату в два приёма.	1		
43	Лазание по канату в три приёма.			
	<i>Подвижные игры</i>	18		
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2		
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2		
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2		
50-51	Игра Попади в мяч.	2		
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2		
54-55	Игра Западня . Эстафета	2		
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2		
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2		
60-61	Игра Выбивной .	2		
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24		
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3		
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках , ведение мяча в движении.	3		
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4		
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4		
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4		
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3		

83-85	Передача мяча одной и двумя руками.Игра.	3		
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7		
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1		
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1		
88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2		
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2		
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время			
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10		
93-94	Бег на 30 м.	2		
95-96	Бег на 60 м.	2		
97	Прыжки в длину с разбега.	1		
98	Тройной прыжок с места	1		
99	Прыжок в высоту ножницами.	1		
100	Метание мяча на дальность с места.	1		
101	Метание мяча на дальность с разбега	1		
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1		

2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения урока
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11		
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	ОРУ	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	ОРУ	
3	Бег с заданным темпом.	1	ОРУ	
4	Бег на 30м.	1	ОРУ	
5	Бег на 60м.	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с места.	1	ОРУ	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
8	Прыжки в высоту.	1	ОРУ	

9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	ОРУ	
11	Метание малого мяча в цель.	1	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14		
12	Бег по пересечённой местности .	1	ОРУ	
13	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
14	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
15	Бег по пересечённой местности .	1	ОРУ	
16	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
17	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
18	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
19	Бег по пересечённой местности .	1	ОРУ	
20	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
21	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика</i>	18		
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	ОРУ	
34-35	Подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.	2	ОРУ	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2	ОРУ	

38	Опорный прыжок с места на козла.	1	ОРУ	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	ОРУ	
41	Лазание по канату.	1	ОРУ	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	ОРУ	
43	Лазание по канату в три приёма.		ОРУ	
	<i>Подвижные игры</i>	18		
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	ОРУ	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	ОРУ	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	ОРУ	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	ОРУ	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	ОРУ	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	ОРУ	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	ОРУ	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	ОРУ	
60-61	Игра Выбивной .	2	ОРУ	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24		
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	ОРУ	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, ведение мяча в движении.	3	ОРУ	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4	ОРУ	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	ОРУ	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	ОРУ	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	ОРУ	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками. Игра.	3	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7		
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1	ОРУ	
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1	ОРУ	

88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2	ОРУ	
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2	ОРУ	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		ОРУ	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10		
93-94	Бег на 30 м.	2	ОРУ	
95-96	Бег на 60 м.	2	ОРУ	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
98	Тройной прыжок с места	1	ОРУ	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	ОРУ	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	ОРУ	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	ОРУ	

3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11		
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	ОРУ	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	ОРУ	
3	Бег с заданным темпом.	1	ОРУ	
4	Бег на 30м.	1	ОРУ	
5	Бег на 60м.	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с места.	1	ОРУ	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
8	Прыжки в высоту.	1	ОРУ	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	ОРУ	
11	Метание малого мяча в цель.	1	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14		

12	Бег по пересечённой местности . (4 мин.)	1	ОРУ	
13	Бег по пересечённой местности. (5 мин)	1	ОРУ	
14	Бег по пересечённой местности. (6 мин.)	1	ОРУ	
15	Бег по пересечённой местности . (7 мин.)	1	ОРУ	
16	Бег по пересечённой местности. (8 мин.)	1	ОРУ	
17	Бег по пересечённой местности. (8 мин.)	1	ОРУ	
18	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
19	Бег по пересечённой местности .	1	ОРУ	
20	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
21	Бег по пересечённой местности.	1	ОРУ	
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика</i>	18		
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	ОРУ	
34-35	Подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.	2	ОРУ	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2	ОРУ	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	ОРУ	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	ОРУ	
41	Лазание по канату.	1	ОРУ	

42	Лазание по канату в два приёма.	1	ОРУ	
43	Лазание по канату в три приёма.		ОРУ	
	<i>Подвижные игры</i>	18		
44-45	Игра К своим флажкам. Эстафеты.	2	ОРУ	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	ОРУ	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	ОРУ	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	ОРУ	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	ОРУ	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	ОРУ	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	ОРУ	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	ОРУ	
60-61	Игра Выбивной.	2	ОРУ	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24		
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	ОРУ	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, ведение мяча в движении.	3	ОРУ	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4	ОРУ	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча от груди.	4	ОРУ	
76-79	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра.	4	ОРУ	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	ОРУ	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками. Игра.	3	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7		
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1	ОРУ	
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1	ОРУ	
88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2	ОРУ	
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2	ОРУ	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		ОРУ	

	<i>Лёгкая атлетика</i>	10		
93-94	Бег на 30 м.	2	ОРУ	
95-96	Бег на 60 м.	2	ОРУ	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
98	Тройной прыжок с места	1	ОРУ	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	ОРУ	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	ОРУ	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	ОРУ	

4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения урока
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11		
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	ОРУ	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	ОРУ	
3	Бег с заданным темпом.	1	ОРУ	
4	Бег на 30м.	1	ОРУ	
5	Бег на 60м.	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с места.	1	ОРУ	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
8	Прыжки в высоту.	1	ОРУ	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	ОРУ	
11	Метание малого мяча в цель.	1	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14		
12	Бег по пересечённой местности . (5 мин.)	1	ОРУ	

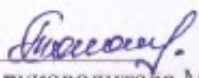
13	Бег по пересечённой местности. (5мин)	1	ОРУ	
14	Бег по пересечённой местности. (6 мин.)	1	ОРУ	
15	Бег по пересечённой местности . (6мин.)	1	ОРУ	
16	Бег по пересечённой местности. (7мин.)	1	ОРУ	
17	Бег по пересечённой местности. (7 мин.)	1	ОРУ	
18	Бег по пересечённой местности. (8мин)	1	ОРУ	
19	Бег по пересечённой местности .(8мин)	1	ОРУ	
20	Бег по пересечённой местности. (9мин)	1	ОРУ	
21	Бег по пересечённой местности(10мин.)		ОРУ	
22	Бег по пересечённой местности.(10мин). Игра.	1	ОРУ	
23	Бег по пересечённой местности.(10мин.) Игра.	1	ОРУ	
24	Бег по пересечённой местности. Кросс 1км.Игра	1	ОРУ	
25	Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км. на время Игра.	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика</i>	18		
26	Акробатика. (кувырки). Строевые упражнения.	1	ОРУ	
27	Акробатика. (кувырки). Строевые упражнения.	1	ОРУ	
28	Акробатика.(стойки на лопатках). Строевые упражнения.	1	ОРУ	
29	Акробатика.(стойки на голове) Строевые упражнения.	1	ОРУ	
30	Акробатика. (мост). Строевые упражнения.	1	ОРУ	
31	Акробатика.(мост). Строевые упражнения.	1	ОРУ	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	ОРУ	
34-35	Подтягивание в вися, поднятие прямых ног в вися.	2	ОРУ	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание	2	ОРУ	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	ОРУ	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	ОРУ	

41	Лазание по канату.	1	ОРУ	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	ОРУ	
43	Лазание по канату в три приёма.		ОРУ	
	<i>Подвижные игры</i>	18		
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	ОРУ	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	ОРУ	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	ОРУ	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	ОРУ	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	ОРУ	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	ОРУ	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	ОРУ	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	ОРУ	
60-61	Игра Выбивной .	2	ОРУ	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24		
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	ОРУ	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках ,	3	ОРУ	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски	4	ОРУ	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	ОРУ	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	ОРУ	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	ОРУ	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками. Игра.	3	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7		
86	Бег по пересеченной местности 5мин.	1	ОРУ	
87	Бег по пересечённой местности 6мин.	1	ОРУ	
88-89	Чередование бега и ходьбы 7мин.	2	ОРУ	
90-91	Бег по пересеченной местности 9мин.	2	ОРУ	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		ОРУ	

	<i>Лёгкая атлетика</i>	10		
93-94	Бег на 30 м.	2	ОРУ	
95-96	Бег на 60 м.	2	ОРУ	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ	
98	Тройной прыжок с места	1	ОРУ	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	ОРУ	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	ОРУ	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	ОРУ	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	ОРУ	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 1

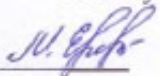

Подпись руководителя МО

Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись

Ермакова М.С.