**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Аргун**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель руководителя по МР  МБОУ «СОШ №6» г. Аргун  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Гадаева Р. А./  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор МБОУ «СОШ №6» г. Аргун  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чапаева А. Ш./  Приказ № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**( для 1-4 классов)**

**Аргун**

**2021 г.**

**Аннотация**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания МБОУ «СОШ №6» г. Аргун.

**Задачи учебного предмета:**

• 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.

**Список используемых учебников**

Школа России.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2018);

**Место предмета в учебном плане**

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года. Общее количество часов на уровень составляет 276 часов со следующим распределением по классам: 1 класс – 66 часов (33 учебные недели - по 2 часа в неделю), 2-4 класс –70 часов (35 учебных недель-по 2 часа в неделю)

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта  данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**2.Содержание предмета**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

**Легкая 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

* 1. **Тематическое планирование по физической культуре**

**(1 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятель**  **ности.** | | | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. Определять ситуации, требующие при- менения правил предупреждения трав- матизма. Уметь организовать здоровьеформиру- ющую и здоровьесберегающую жизнеде- ятельность | | | 1 |
| **Лёгкая атлетика (48 часов)** | | | | | |
| 2-3 | Ходьба и бег. | | Осваивать и выполнять технику гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода стопы, осанки, укрепление мышц тела, подвижности суставов, развития эла- стичности мышц в различных положе- ниях тела: стоя, в ходьбе; сидя / лёжа на полу; у опоры. Формирование навы- ков выполнения равновесия, прыжков и поворотов, умения ходьбы в шеренге, перестроения. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости, координации. Осваивать универсальные умения кон- тролировать величину нагрузки по ча- стоте сердечных сокращений при выпол- нении упражнений. Осваивать универсальные умения ды- хания в воде. Осваивать и выполнять упражнения для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушо- нок», «весёлый дельфин» | | 2 |
| 4 | Ходьба с различными положениями рук. | | 1 |
| 5 | Ходьба и бег. Бег 30 м. | | 1 |
| 6 | Строевая подготовка | | 1 |
| 7-8 | Строевая подготовка | | 2 |
| 9-10 | Развитие скоростных- координационных способностей. | | 2 |
| 11 | Бег с изменением направления | | 1 |
| 12-13 | Бег на короткие и длинные дистанции. | | 2 |
| 14-15 | Бег с изменением направления | | 2 |
| 16 | Бег на короткие и средние дистанции | | 1 |
| 17-18 | Бег с чередованием с ходьбой | | 2 |
| 19 | Комплекс О.Р.У. с мячами | | 1 |
| 20-21 | Челночный бег 3\*5м, 3\*10м. | | 2 |
| 22-23 | Совершенствование навыков бега. | | 2 |
| 24 | Метание малого теннисного мяча. | | 1 |
| 25 | Метание малого теннисного мяча. | | 1 |
| 26-27 | Бег с ускорением. | | 2 |
| 28 | Прыжки в длину с места | | 1 |
| 29 | Прыжки в длину с места | | 1 |
| 30-31 | Метание мяча с места в цель | | 2 |
| 32-33 | О.Р.У. с предметами | | 2 |
| 34-35 | О.Р.У. с набивными мячами. | | 2 |
| 36 | Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 |
| 37-38 | О.Р.У. с обручами | | 2 |
| 39 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой | | 1 |
| 40-41 | Обучение перекатам в группировке | | 2 |
| 42-43 | Развитие выносливости. | | 2 |
| 44 | Игра «Два мороза». | | 1 |
| 45 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | | 1 |
| 46-47 | Бег с изменением направления. | | 2 |
| 48 | Игра «третий лишний». | | 1 |
| 49 | Встречная эстафета. | | 1 |
| **Подвижные игры (26 часов)** | | | | | |
| 50 | «Пустое место», «Белые медведи». | | | Осваивать и выполнять технику пере- мещения гимнастическим шагом; мяг- ким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт). Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, вто- рой рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 |
| 51-52 | Развитие скоростно- силовых качеств. | | | 2 |
| 53 | «Прыжки по полосам». | | | 1 |
| 54-55 | «Волк во рву». | | | 2 |
| 56 | Эстафета «Веревочка под ногами». | | | 1 |
| 57-58 | Эстафеты с обручами. | | | 2 |
| 59 | «Космонавты». | | | 1 |
| 60-61 | Развитие скоростно- силовых качеств. | | | 2 |
| 62 | Игра «К своим флажкам». | | | 1 |
| 63-64 | Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге. | | | 2 |
| 65 | Игра «Предал – садись». | | | 1 |
| 66 | Игра «Зайцы в огороде». | | | 1 |
| 67 | Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры». | | | 1 |
| 68-69 | Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом. | | | 2 |
| 70 | Игра «Салки - выручалки». | | | 1 |
| 71 | Игра «Удочка прыжковая». | | | 1 |
| 72-73 | Эстафета с баскетбольными мячами. | | | 2 |
| 74 | Игра «Гуси - лебеди». | | | 1 |
| 75 | Игра «Море волнуется раз». | | | 1 |
| **Финансовая грамотность (1 ч)** | | | | | |
| 76 | Откладывание денег и непредвиденные расходы. Игра «Магазин» | | | Знать и объяснять разницу между за- дачами физической культуры и спорта. Знать и называть олимпийские виды спорта. Знать и называть организа- цию, которой принадлежит право прове- дения Олимпийских игр | 1 |
| **Кроссовая подготовка (23 часа)** | | | | | |
| 77-78 | Чередование бега и ходьбы. | | | обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица | 2 |
| 79-80 | Равномерный бег 2 мин. | | | 2 |
| 81-82 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | | | 2 |
| 83-84 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | | | 2 |
| 85 | Равномерный бег 2 мин. | | | 1 |
| 86 | Игра "салки на марше". | | | 1 |
| 87-88 | Игра «салки с мячом» | | | 2 |
| 89-90 | Равномерный бег 3 мин. | | | 2 |
| 91-92 | Игра "день и ночь". | | | 2 |
| 93-94 | Равномерный бег 3 мин. | | | 2 |
| 95-96 | Игра "на буксире". | | | 2 |
| 97-98 | Игра «салки с мячом» | | | 2 |
| 99 | Итоговый урок | | | 1 |
| Итого 66 часов | | | | | |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре (2 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика. Подвижные игры (26 часов)** | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках. | Организовывать и проводить игры с элементами гимнастики и на их основе. Подготавливать места для безопасного проведения подвижных игр (вместе с родителями). Проявлять самостоятельность в органи- зации подвижных игр с использованием гимнастических предметов. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр. Формулировать ролевые задания и уча- ствовать в спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в ус- ловиях игровой деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты) | 1 |
| 2-3 | Различные виды ходьбы | 2 |
| 4-5 | Различные виды ходьбы с преодолением препятствий | 1 |
| 6 | Профилактика травматизма. | 1 |
| 7 | Зарождение Олимпийских игр. | 1 |
| 8-9 | Обычный бег | 2 |
| 10-11 | Обычный бег - чередование с ходьбой до 150 м | 2 |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 13 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 14-15 | Подвижные игры «Шишки-желуди» | 2 |
| 16 | Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 |
| 17-18 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 2 |
| 18 | Кросс | 1 |
| 20 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте | 1 |
| 21 | Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка» | 1 |
| 22-23 | Прыжки в длину с места | 2 |
| 24-25 | Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 26 | Прыжки с разбега на одной ноге | 2 |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | |
| 27 | Ведение мяча | Осваивать и выполнять технику пере- мещения гимнастическим шагом; мяг- ким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт). Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, вто- рой рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 |
| 28 | Ведение мяча | 1 |
| 29 | Броски мяча на месте | 1 |
| 30-31 | Броски двумя руками с места | 2 |
| 32 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 33 | Ведение мяча в высокой стойке на месте | 1 |
| **Финансовая грамотность (1 ч)** | | | |
| 34 | Откладывание денег и непредвиденные расходы. Игра «Магазин» | Знать и объяснять разницу между за- дачами физической культуры и спорта. Знать и называть олимпийские виды спорта. Знать и называть организа- цию, которой принадлежит право прове- дения Олимпийских игр | 1 |
| **Гимнастика. Подвижные игры (37 часов)** | | | |
| 35-36 | Раз­мыкание на вытя­нутые в стороны руки | Осваивать и выполнять технику: — подводящих упражнений на гиб- кость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрям- ленными коленями или касанием паль- цами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; раз- личные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробати- ческим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; — технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, переворо- ты), расслабления (способность к мы-шечным дифференцировкам, полноцен- ному отдыху), упражнения для разви- тия мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полу- поворотом, с места и с разбега; равно- весие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в раз- личных плоскостях  — вперёд, назад, в сторону; — упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки; — танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах. | 2 |
| 37 | Представления о физических упражнениях. | 1 |
| 38-39 | Перекаты в группировке | 2 |
| 40 | Что такое физическая нагрузка | 1 |
| 41-42 | Перелезание че­рез гимнастичес­кого коня | 2 |
| 43 | Подвижные игры «Что изменилось?» | 1 |
| 44-45 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев | 2 |
| 46-47 | Режим дня и его планирование. | 2 |
| 48-49 | Наклон вперёд из положения сидя | 2 |
| 50 | Шаг с приско­ком; приставные шаги | 1 |
| 51 | Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос» | 1 |
| 52-53 | Шаг с приско­ком; шаг галопа в сторону | 2 |
| 54-55 | Закаливание и правила проведения процедур. | 2 |
| 56 | Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях | 1 |
| 57-58 | Шаг с приско­ком | 2 |
| 59 | Основная стойка. Построение в ко­лонну по одному и в шеренгу, в круг | 1 |
| 60-61 | Подвижные игры | 2 |
| 62 | Профилактика утомлений.  Стойка на носках, на одной ноге | 1 |
| 63 | Перестроение по звеньям, по за­ранее установленным местам | 1 |
| 64 | Подвижные игры «Невод» «Космонавты» | 2 |
| 65-66 | Размыкание на вытянутые в сторону руки | 2 |
| 67-68 | Шаг галопа в сторону | 2 |
| 69 | Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», | 1 |
| 70-71 | Разучивание физминуток.  Построение в шеренгу | 2 |
| **Волейбол (10 часов)** | | | |
| 72-73 | Подбрасывание мяча | Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и на- выки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и прини- мать участие в играх и игровых зада- ниях. Уметь менять ролевое участие в играх. | 2 |
| 74 | Передача мяча | 1 |
| 75 | Прием мяча | 1 |
| 76-77 | Передача мяча | 2 |
| 78-79 | Подвижные игры с мячом | 2 |
| 80-81 | Прием и передача мяча | 2 |
| **Единоборство (2 часа)** | | | |
| 82 | Стойки и передвижения в стойке | Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплек- сы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. Различать гимнастические упражнения по целевому назначению: для развития определённых физических качеств и способностей, формирования костно-мы- шечной системы в целом и опорно-дви- гательного аппарата в частности. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражне- ний основной гимнастики в оздорови- тельных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | 1 |
| 83 | Освобождение от захватов | 1 |
| **Футбол (9 часов)** | | | |
| 84 | Удар по неподвижному мячу | Осваивать и выполнять технику пере- мещения гимнастическим шагом; мяг- ким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт). Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, вто- рой рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 |
| 85 | Удар по катящемуся мячу | 1 |
| 86 | Остановка мяча | 1 |
| 87-88 | Ведение мяча | 2 |
| 89-90 | Остановка мяча | 2 |
| 91-92 | Подвижные игры с мячом | 2 |
| **Легкая атлетика. Подвижные игры (10 часов)** | | | |
| 93-94 | Метание малого мяча с места на дальность | Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и на- выки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и прини- мать участие в играх и игровых зада- ниях. Уметь менять ролевое участие в играх. | 2 |
| 95 | Подвижная игра. «Шишки-желуди-орехи» | 1 |
| 96-97 | Метание малого мяча на заданное расстояние | 2 |
| 98-99 | Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место» | 2 |
| 100-101 | Бег на результат 30 м | 2 |
| 102 | Итоговый урок | 1 |
| Итого 102 часа | | | |

**Тематическое планирование по физической культуре (3 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Легкая атлетика (21 часов)** | | | |
| 1 | Вводный урок | обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица | 1 |
| 2-3 | Бег 30м, 60м. | 2 |
| 4-5 | Ходьба и бег. Высокий старт. | 2 |
| 6-7 | Бег с высокого старта. Беговые упражнения. | 2 |
| 8 | Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 9-10 | Чередование ходьбы и бега. | 2 |
| 11-12 | Равномерный бег. | 2 |
| 13-14 | Челночный бег 3х10м | 2 |
| 15-16 | Равномерный бег с изменением направления. | 2 |
| 17 | Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин. | 1 |
| 18 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 19 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 20 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | | |
| 22-23 | Тест за 1 четверть  Строевые упражнения. | Осваивать и выполнять технику: — подводящих упражнений на гиб- кость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрям- ленными коленями или касанием паль- цами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; раз- личные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробати- ческим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; — технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, переворо- ты), расслабления (способность к мы-шечным дифференцировкам, полноцен- ному отдыху), упражнения для разви- тия мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полу- поворотом, с места и с разбега; равно- весие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в раз- личных плоскостях  — вперёд, назад, в сторону; — упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки; — танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах. | 2 |
| 24 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 25 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 26 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 27 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 28-29 | Лазание. Упражнения в равновесии | 2 |
| 30 | Опорный прыжок. Лазание. | 1 |
| 31 | Лазание. Упражнения в равновесии | 1 |
| 32 | Лазание. Упражнения в равновесии | 1 |
| 33-34 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья | 2 |
| **Подвижные игры (25 часов)** | | | |
| 35-36 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. | Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и на- выки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и прини- мать участие в играх и игровых зада- ниях. Уметь менять ролевое участие в играх обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица | 2 |
| 37 | Подвижные игры «Два мороза»,  «Невод». | 1 |
| 38 | Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» | 1 |
| 39-40 | Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка» | 2 |
| 41 | Подвижные игры «Гуси - лебеди»,  «Попрыгунчики - воробушки» | 1 |
| 42 | Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний» | 1 |
| 43 | Тест за 2 четверть | 1 |
| 44 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет» | 1 |
| 45 | Подвижные игры «Веревочка под ногами»,  «Быстрый и ловкий» | 1 |
| 46 | Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки» | 1 |
| 47 | Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек» | 1 |
| 48-49 | Подвижные игры «Кот идет»,  «Гуси-лебеди» | 2 |
| 50 | Подвижные игры Мельница»,  «Красная шапочка» | 1 |
| 51 | Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки» | 1 |
| 52 | Подвижные игры «Ловишки»,  «Филин и пташки» | 1 |
| 53 | Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты» | 1 |
| 54-55 | Подвижные игры «Фигуры», «Стая» | 2 |
| 56 | Подвижные игры «Птица без гнезда»,  «Соревнования скороходов» | 1 |
| 57 | Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров» | 1 |
| 58 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи» | 2 |
| 59 | Откладывание денег и непредвиденные расходы. Игра «Магазин» | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)** | | | |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола. | Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и на- выки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и прини- мать участие в играх и игровых зада- ниях. Уметь менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица | 1 |
| 61 | Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Мяч среднему». | 1 |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Передал - садись». | 1 |
| 64-65 | Игра «Борьба за мяч». | 2 |
| 66 | Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 67 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 68-69 | Игра «Мяч среднему». | 2 |
| 70-71 | Игра «Передал - садись». | 2 |
| **72-73** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч». | 2 |
| **Легкая атлетика (29 часов)** | | | |
| 74-75 | Челночный бег 3х10м  Тест за 3 четверть | Осваивать и выполнять технику: — подводящих упражнений на гиб- кость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрям- ленными коленями или касанием паль- цами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; раз- личные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробати- ческим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; | 2 |
| 76-77 | Бег с ускорением 20м, 30м, 60м | 2 |
| 78-79 | Равномерный бег 5 мин | 2 |
| 80 | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 |
| 81-82 | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 2 |
| 83-84 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 85-86 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 87-88 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 89-90 | Метание малого мяча в цель | 2 |
| 90-91 | Метание набивного мяча. | 2 |
| 92-94 | Метание набивного мяча на дальность. | 3 |
| 95-97 | Метание малого мяча в цель | 3 |
| 98-99 | Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. | 2 |
| 100-101 | Прыжки через скакалку. | 2 |
| 102 | Эстафеты. | 1 |
| Итого 102 часа | | | |

**Тематическое планирование по физической культуре (4 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. Определять ситуации, требующие при- менения правил предупреждения трав- матизма. Уметь организовать здоровьеформиру- ющую и здоровьесберегающую жизнеде- ятельность | 1 |
| **Лёгкая атлетика (44 часа)** | | | |
| 2-3 | О.Р.У. на развитие физических качеств | Осваивать и выполнять технику: — подводящих упражнений на гиб- кость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрям- ленными коленями или касанием паль- цами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; раз- личные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробати- ческим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; | 2 |
| 4 | Спортивная ходьба и бег | 1 |
| 5-6 | Бег 60 м. встречная эстафета | 2 |
| 7-8 | Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 9-10 | Игра «Прыгуны» | 2 |
| 11 | Игра «Воробьи вороны» | 1 |
| 12-13 | Прыжок в высоту | 2 |
| 14-15 | Техника метания мяча в цель | 2 |
| 16-17 | Метание малого мяча в цель | 2 |
| 18-19 | Метание малого мяча на дальность | 2 |
| 20-21 | Развитие прыгучести | 2 |
| 22 | Тест за 1 четверть | 1 |
| 23-24 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 25-26 | Многоскоки | 2 |
| 27-28 | Преодоление полосы препятствий | 2 |
| 29 | Многоскоки. Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Развитие прыгучести | 1 |
| 31-32 | Многоскоки. Подвижные игры. | 2 |
| 33 | Переменный бег в чередовании с ходьбой | 1 |
| 34-35 | Игра «Салки с мячами» | 2 |
| 36-37 | Смешанное передвижение | 2 |
| 38 | Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка» | 1 |
| 39-40 | Бег в равномерном темпе 1 км. | 2 |
| 41-42 | Развитие скоростно- силовых качеств. | 2 |
| 43-44 | Тест за 2 четверть  Развитие скоростно- силовых качеств. | 2 |
| 45 | О.Р.У. в движении. Подвижные игры | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** | | | |
| 46-47 | Строевой шаг | Осваивать и выполнять технику: — подводящих упражнений на гиб- кость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрям- ленными коленями или касанием паль- цами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; раз- личные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробати- ческим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; — технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, переворо- ты), расслабления (способность к мы- шечным дифференцировкам, полноцен- ному отдыху), упражнения для разви- тия мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полу- поворотом, с места и с разбега; равно- весие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в раз- личных плоскостях  — вперёд, назад, в сторону; — упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки; — танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах | 2 |
| 48 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. | 1 |
| 49-50 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 2 |
| 51-52 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 2 |
| 53-54 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 2 |
| 55-56 | Стойка на лопатках | 2 |
| 57 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты». | 1 |
| 58-59 | Акробатика. Строевые упражнения. | 2 |
| 60-61 | Лазанье по наклонной скамейке | 2 |
| 62 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 63 | «Мост» из положения лежа на спине | 1 |
| 64 | «Мост» из положения лежа на спине | 1 |
| 65 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору». | 1 |
| 66 | Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 67 | Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 68 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 69 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 70 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 71-72 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 2 |
| 73 | Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось» | 1 |
| 74-75 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Тест за 3 четверть | 2 |
| **Подвижные игры (26 часов)** | | | |
| 76-77 | Ведение мяча на месте и в движении. | Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и на- выки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и прини- мать участие в играх и игровых зада- ниях. Уметь менять ролевое участие в играх обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица | 2 |
| 78 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |
| 79 | Броски в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 81-82 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 |
| 83-84 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 2 |
| 85 | Игра «Передал -садись», «Вызов номеров» | 1 |
| 86 | Игра « Перестрелка» | 1 |
| 87 | Ведение мяча с обводкой стоек. | 1 |
| 88-89 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 90-91 | Игра «Вышибалы» | 2 |
| 92 | Ловля и передача мяч в кругу | 1 |
| 93 | Игра: «Мяч среднему» | 1 |
| 94-95 | Эстафеты с мячами. | 2 |
| 96 | Игра: «Мяч капитану» | 1 |
| 97 | Игра: «Перестрелка» | 1 |
| 98 | Ведение мяча с обводкой стоек.  Итоговый тест за 4 четверть | 2 |
| 99 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1 |
| 100 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1 |
| **Финансовая грамотность 1ч** | | | |
| 101 | Откладывание денег и непредвиденные расходы. Игра «Магазин» | Знать и объяснять разницу между за- дачами физической культуры и спорта. Знать и называть олимпийские виды спорта. Знать и называть организа- цию, которой принадлежит право прове- дения Олимпийских игр | 1 |
| 102 | Итоговый урок | 1 |
| Итого 102 часа | | | |

1. [↑](#footnote-ref-1)