

г. Славянск на Кубани  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16  
имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца.

Утверждено  
решение педагогического совета  
МБОУ СОШ № 16, г. Славянск – на – Кубани  
от 1 сентября 2021 года протокол № \_\_\_\_  
Председатель \_\_\_\_\_ Городничая Т.В.  
подпись руководителя ОУ

### *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образования 1-4 классов

Количество часов: 405 часов                      **Уровень: базовый**

Учитель: Кропотина Светлана Викторовна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897; одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Программы «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов, автор: В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение», 2020 г.; примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

## **I. Планируемые результаты освоения предмета**

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают сформированность в том числе в части:

**1. гражданско-патриотического воспитания:** уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**2. духовно-нравственного воспитания:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

**3. эстетического воспитания:** стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

**4. физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** стремление к формированию культуры здоровья,

соблюдению правил здорового образа жизни; осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**5. трудового воспитания:** проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**6. экологического воспитания:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**7. ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные** универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой

направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; — формировать умение понимать причины успеха неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные** универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные** универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к

успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты**

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета Физическая культура**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*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);

- выполнять подбор упражнений 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;

- 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 приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

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

*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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## **II. Содержание учебного предмета Физическая культура**

Значение 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. Теоретические основы и правила шахматной игры.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Шахматная игра как спорт в международном сообществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

**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. Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам.

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. 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.* 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 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 вися 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.

*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 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Шахматы.*

Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король);

ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы;

шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта.

**III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:**

| Содержание курса                    | Тематическое планирование  | Количество часов |                |                |                | Характеристика видов деятельности учащихся  | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|--|------------------|----------------|----------------|----------------|---|--|
|                                     |  | 1 кл             | 2 кл           | 3 кл           | 4 кл           |   |  |
|                                     | <b>1. Физическая культура как область знаний – 14 часов</b>  | <b>5</b>         | <b>3</b>       | <b>3</b>       | <b>3</b>       |   |  |
|                                     | Современное представление о физической культуре (основные понятия)   |                  |                |                |                |   |  |
| <b>Знания о физической культуре</b> | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. | 1<br><br>1       | 0,5<br><br>0,5 | 0,5<br><br>0,5 | 0,5<br><br>0,5 | Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. | 1,3,5.   |
|                                     | <i>История и современное развитие физической культуры</i>  | 2                | 1              | 1              | 1              |   |  |
|                                     | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.  | 1<br><br>1       | 1              | 1              | 1              | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.   | 1,3,5  |
|                                     | <i>Физическая культура человека</i>  | 1                | 1              | 1              | 1              |   |  |
|                                     | Самбо как элемент национальной культуры и  | 1                | 1              | 1              | 1              | Знать и понимать значение Самбо, как  | 1,3,5,7.   |

|  |  |                     |          |          |          |   |        |
|--|--|---------------------|----------|----------|----------|---|--------|
|  | обеспечения безопасной жизнедеятельности человека  |                     |          |          |          | элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.  |        |
| <b>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 13 часов</b>               |  | <b>5</b>            | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |   |        |
| <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>         |  | 5                   | 3        | 3        | 3        |   | 2,4,6. |
| <b>Режим дня и личная гигиена.</b>   | Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  | 1<br><br>1          | 1        | 1        | 1        | Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. | 2,4,6. |
| <b>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.</b> | Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. | 1<br><br>1<br><br>1 | 1        | 1        | 1        | Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью  |        |

| <b>3. Физическое совершенствование – 377 часов</b>     |  | <b>89</b>                            | <b>96</b>                            | <b>96</b>                            | <b>96</b>                            |  |        |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--------|
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>       |  | 5                                    | 5                                    | 3                                    | 3                                    |  |        |
|  | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».  | 1<br>4<br>В<br>процес<br>се<br>урока | 1<br>4<br>В<br>процес<br>се<br>урока | 1<br>2<br>В<br>процес<br>се<br>урока | 1<br>2<br>В<br>процес<br>се<br>урока | Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)   | 2,4,6. |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>         |  | 19                                   | 27                                   | 27                                   | 27                                   |  |        |
| <b>Гимнастика</b>                                      |  | 11                                   | 13                                   | 9                                    | 9                                    |  |        |
| <b>Акробатические упражнения.</b>                      | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.<br>Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.<br>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | 6<br>2<br>1<br>-                     | 5<br>2<br>2                          | 3<br>1<br>1<br>2                     | 3<br>1<br>1<br>2                     | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.<br>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. | 1,4,6. |
| <b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b> | Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.   | 2                                    | 2                                    | 2                                    | 2                                    | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с  | 1,4,6. |

|   |  |                  |           |           |           |  |                  |            |
|---|--|------------------|-----------|-----------|-----------|--|------------------|------------|
| <b>ра.</b>  |  |                  |           |           |           | элементами<br>деятельности.  | соревновательной |            |
| <b>Игры - задания с использованием строевых упражнений:</b> | «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».   | В процессе урока |           |           |           |  |                  | 1,4,6.     |
| <b>Подвижные игры</b>                                       | «У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».   | В процессе урока |           |           |           |  |                  | 1,4,6.     |
| <b>Легкая атлетика</b>                                      |  | <b>25</b>        | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> |  |                  |            |
| <b>Основы знаний по легкой атлетике</b>                     | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.<br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.<br>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. | В процессе урока |           |           |           | Изучают технику безопасности на занятиях легкой атлетики.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |                  | 1,2,5,6,8. |
| <b>Беговые упражнения</b>                                   | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба  | 1<br>1<br>2<br>1 |           |           |           | Изучают вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим   |                  | 1,2,5,6,8. |

|                             |  |             |                  |  |             |             |   |            |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--|-------------|-------------|---|------------|
|                             | с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Бег на результат 30, 60 м ( <b>ВФСК ГТО</b> ). Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег с максимальной скоростью (60 м). Техника челночного бега 3 раза по 10 м. Тестирование челночного бега 3 раза по 10 м. |             | 1<br>1<br>1<br>1 |  | 1<br>3      | 2<br>5<br>2 | физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. |            |
| <b>Прыжковые упражнения</b> | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с   | 1<br>1<br>2 |                  |  | 2<br>1<br>1 | 2<br>2      | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической   | 1,2,5,6,8. |

|   |  |        |        |             |                       |  |            |
|---|--|--------|--------|-------------|-----------------------|--|------------|
|   | разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 2      | 2      | 1           | 1<br>4<br>1<br>1      | нагрузки, контролируют её частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности   |            |
| <b>Упражнения в метании малого мяча</b> | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5 метров. Бросок малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 ×2 м) с расстояния 4 –5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 ×2 м) с расстояния 4 –5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с | 1<br>2 | 1<br>2 | 1<br>2<br>1 | 1<br>2<br>1<br>1<br>2 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | 1,2,5,6,8. |









|  |  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|--|---|---|--|
|  | легкофигурные окончания. Шахматный турнир. |  |  |  | 2 | открытые дебюты по теории, использовать перевес в развитии в дебюте, атаковать короля при равносторонней и разносторонней рокировках, разыгрывать простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой против ладьи (позиции Филидора и Лусены), простейшие легкофигурные окончания. Соблюдают правила поведения за шахматной доской. |  |
|--|--|--|--|--|---|---|--|