

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

Комитет по образованию г. Улан-Удэ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Улан-Удэ»

Рассмотрено на заседании
МО «Учителя начальных
классов» Борисова А.Д. *[подпись]*
Протокол № 1
« 29 » августа 2022 г.

«Согласовано»
Лоптева Е. Б. *[подпись]*
Зам. Директора по УВР
«30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Мункуева Л. Д. *[подпись]*
Директор МАОУ «СОШ № 24»
Приказ № 163
От «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

2-4 классы

ФГОС НОО

на 2022- 2023 у.г.

Составитель:
Учитель географии Бачканова А. А.

г. Улан – Удэ
2022 год

РАЗДЕЛ I

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 2-4 классов разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре под ред. Лях В. И., Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 г «Об утверждении Федеральных государственных стандартов начального общего образования» и других нормативно-правовых актов.

В основу программы положены такие принципы, связанные с требованиями ФГОС НОО, как личностно ориентированный, культурно ориентированный, деятельностно ориентированный.

Цели и задачи:

Цели — 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:

- формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
- умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии и развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» во 2-4 – х классах в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю.

С учётом календаря на 2022 - 2023 учебный год будет проведено во 2 классе — 66 уроков, в 3 классе — 66 урока, в 4 классе — 66 урока, программный материал будет реализован в полном объёме. Срок реализации программы 1 год.

Рабочая программа составлена с учётом модуля «Школьный урок», в котором представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующие виды работ:

- Применение на уроке интерактивных форм работы (дискуссии, конференции, уроки-исследования, групповую и парную работу), которые позволят усилить доброжелательную обстановку на уроке и не только получать опыт, но и приобретать знания.
- Включение в урок игровых процедур, для поддержания мотивации детей к получению знаний, установки доброжелательной атмосферы во время урока.
- Проведение событийных уроков, уроков – экскурсий, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю.
- Использование ИКТ-технологий, которые поддерживают современные активности обучающихся.
- Проектная деятельность, позволяющая приобретать школьникам навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, навык аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для достижения воспитательных задач урока используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

Использование активных форм работы является важным условием превращения обычного урока в воспитывающий урок. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий на уровне личностного развития;
 - развитию эффективного общения;
 - развитию управленческих способностей;
 - формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

Программой предусмотрено изучение национально -регионального компонента, на уроках «Физической культуры» учащиеся будут изучать бурятские народные игры.

РАЗДЕЛ II.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- 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.

Гражданское воспитание:

- 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;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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.

Формирование культуры здоровья:

- 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.

Экологическое воспитание:

- 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.

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 естественнонаучных 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:

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.

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, аргументировано 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.

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

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют:

Полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т.п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

2 класс

1. Знания о физической культуре:

- Описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств:
- гибкости, координации, быстроты; кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры;
- излагать общее представление о ГТО;
- характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде;
- формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;
- характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей;

- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- 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.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

- демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических

упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры;
- характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°;
- прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

1. Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2. Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Раздел III. Содержание и тематическое планирование по темам с учетом программы воспитания

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

Партерная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.

Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.

Исходное положение — кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц.

Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной

подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаясь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор).

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение показательных упражнений (на выбор).

2 класс

	Наименование темы	Кол -во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Урок – конференция по теме «Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей» Урок-мужества по теме «Освоение строевых упражнений»
	Гимнастика с элементами акробатики	20	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;	Урок-конкурс по теме «Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО» Урок-викторина по теме «Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей»

			- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Спортивные игры	32	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Урок-конкурс по теме «Подвижные игры с элементами футбола» Урок-викторина по теме «Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.»

3 класс

	Наименование темы	Кол -во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Урок – конференция по теме «Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.» Урок-мужества по теме «Освоение строевых упражнений»
	Гимнастика с элементами акробатики	20	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;	Урок-конкурс по теме «Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО» Урок-викторина по теме «Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей»

			- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Спортивные игры	32	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Урок-конкурс по теме «Подвижные игры с элементами футбола» Урок-викторина по теме «Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.»

4 класс

	Наименование темы	Кол -во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Урок – конференция по теме «Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.» Урок-мужества по теме «Освоение строевых упражнений»
	Гимнастика с элементами акробатики	20	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;	Урок-конкурс по теме «Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО» Урок-викторина по теме «Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей»

			- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Спортивные игры	32	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Урок-конкурс по теме «Подвижные игры с элементами футбола» Урок-викторина по теме «Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.»

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
I четверть			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями	06.09	
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	09.09	
3.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	13.09	
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	15.09	
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	20.03	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	22.09	
7.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	27.09	
8.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	29.09	
9.	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	03.10	
10.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	04.10	
11.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	10.10	
12.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	11.10	
13.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	17.10	
14.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	18.10	
15.	Освоение строевых упражнений	24.10	
16.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	25.10	
II четверть			
17.	Контроль освоения общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.	07.11	
18.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	08.11	
19.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	14.11	
20.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	15.11	

	скоростных способностей к ориентированию в пространстве		
21.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	21.11	
22.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	22.11	
23.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	28.11	
24.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	29.11	
25.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	05.12	
26.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	06.12	
27.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	12.12	
28.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	13.12	
29.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	19.12	
30.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	20.12	
31.	Промежуточный контроль развития спортивных качеств (гибкость, выносливость, ловкость)	26.12	
32.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	27.12	
III четверть			
33.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	09.01	
34.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	10.01	
35.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	16.01	
36.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	17.01	
37.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	23.01	
38.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	24.01	
39.	Закрепление и совершенствование держания, ловли,	30.01	

	передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
40.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	31.01	
41.	Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО	06.02	
42.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	07.02	
43.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	13.02	
44.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	14.02	
45.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	20.02	
46.	Подвижные игры с элементами волейбола	27.02	
47.	Подвижные игры с элементами волейбола	28.02	
48.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	06.03	
49.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	07.03	
50.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	13.03	
51.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	14.03	
52.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	20.03	
53.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	21.03	
IV четверть			
54.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	03.04	
55.	Бурятские народные подвижные игры.	04.04	
56.	Бурятские народные подвижные игры.	10.04	
57.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	11.04	
58.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	17.04	
59.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	18.04	
60.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	24.04	
61.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	25.04	
62.	Подвижные игры с элементами футбола	08.05	
63.	Подвижные игры с элементами футбола	15.05	
64.	Подвижные игры с элементами футбола	16.05	
65.	Подвижные игры с элементами футбола	22.05	
66.	Итоговое тестирование физической подготовленности	23.05	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
----------	------------	--------------	--------------

I четверть			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями	06.09	
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	08.09	
3.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	13.09	
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	15.09	
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	20.03	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	22.09	
7.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	27.09	
8.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	29.09	
9.	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	03.10	
10.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	04.10	
11.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	10.10	
12.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	11.10	
13.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	17.10	
14.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	18.10	
15.	Освоение строевых упражнений	24.10	
16.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	25.10	
II четверть			
17.	Контроль освоения общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.	07.11	
18.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	08.11	
19.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	14.11	
20.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	15.11	
21.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	21.11	
22.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,	22.11	

	ориентирование в пространстве		
23.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	28.11	
24.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	29.11	
25.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	05.12	
26.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	06.12	
27.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	12.12	
28.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	13.12	
29.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	19.12	
30.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	20.12	
31.	Промежуточный контроль развития спортивных качеств (гибкость, выносливость, ловкость)	26.12	
32.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	27.12	
III четверть			
33.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	09.01	
34.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	10.01	
35.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	16.01	
36.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	17.01	
37.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	23.01	
38.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	24.01	
39.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	30.01	
40.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	31.01	

41.	Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО	06.02	
42.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	07.02	
43.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	13.02	
44.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	14.02	
45.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	20.02	
46.	Подвижные игры с элементами волейбола	27.02	
47.	Подвижные игры с элементами волейбола	28.02	
48.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	06.03	
49.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	07.03	
50.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	13.03	
51.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	14.03	
52.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	20.03	
53.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	21.03	
IV четверть			
54.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	03.04	
55.	Бурятские народные подвижные игры.	04.04	
56.	Бурятские народные подвижные игры.	10.04	
57.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	11.04	
58.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	17.04	
59.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	18.04	
60.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	24.04	
61.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	25.04	
62.	Подвижные игры с элементами футбола	08.05	
63.	Подвижные игры с элементами футбола	15.05	
64.	Подвижные игры с элементами футбола	16.05	
65.	Подвижные игры с элементами футбола	22.05	
66.	Итоговое тестирование физической подготовленности	23.05	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
I четверть			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями	06.09	
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	08.09	
3.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	13.09	
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	15.09	
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	20.03	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	22.09	
7.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	27.09	
8.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	29.09	
9.	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	03.10	
10.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	04.10	
11.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	10.10	
12.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	11.10	
13.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	17.10	
14.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	18.10	
15.	Освоение строевых упражнений	24.10	
16.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	25.10	
II четверть			
17.	Контроль освоения общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.	07.11	
18.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	08.11	
19.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	14.11	
20.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	15.11	
21.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	21.11	

	скоростных способностей к ориентированию в пространстве		
22.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	22.11	
23.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	28.11	
24.	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	29.11	
25.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	05.12	
26.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	06.12	
27.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	12.12	
28.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	13.12	
29.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	19.12	
30.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	20.12	
31.	Промежуточный контроль развития спортивных качеств (гибкость, выносливость, ловкость)	26.12	
32.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	27.12	
III четверть			
33.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	09.01	
34.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	10.01	
35.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	16.01	
36.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	17.01	
37.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	23.01	
38.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	24.01	
39.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	30.01	

40.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	31.01	
41.	Учебная игра по правилам Контрольные нормативы (ловкость, скорость, меткость) Нормы ГТО	06.02	
42.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	07.02	
43.	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	13.02	
44.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	14.02	
45.	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	20.02	
46.	Подвижные игры с элементами волейбола	27.02	
47.	Подвижные игры с элементами волейбола	28.02	
48.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	06.03	
49.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	07.03	
50.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	13.03	
51.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	14.03	
52.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	20.03	
53.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	21.03	
IV четверть			
54.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	03.04	
55.	Бурятские народные подвижные игры.	04.04	
56.	Бурятские народные подвижные игры.	10.04	
57.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	11.04	
58.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	17.04	
59.	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	18.04	
60.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	24.04	
61.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	25.04	
62.	Подвижные игры с элементами футбола	08.05	
63.	Подвижные игры с элементами футбола	15.05	
64.	Подвижные игры с элементами футбола	16.05	
65.	Подвижные игры с элементами футбола	22.05	
66.	Итоговое тестирование физической подготовленности	23.05	