



## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Обучающиеся научатся следующим УУД:

### **Личностные**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

### **Метапредметные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты:**

### **1. Знания и о физической культуре**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
  - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
  - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
  - Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
  - Описывать технику метания малого мяча;
  - Осваивать технику метания малого мяча;
  - Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке

- Выполнять спуски, подъёмы, повороты;

- Равномерному бегу ступающим и скользящим шагом;
- Преодолевать дистанцию 1 км;
- Обгонять друг друга;
- Выполнять торможение.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов преодолевать более длительные дистанции;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега на лыжах;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

#### **5. Подвижные игры**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

## **2.Содержание учебного предмета, курса**

### *Лёгкая атлетика*

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Бег 30м. Челночный бег 3\*10м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Бег 30 м.(тест). Игра «Пустое место». Бег 60м. Челночный бег 3\*10м.(тест). Игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.(тест.) Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до40см). Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание мяча на дальность (зачет). Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

### *Подвижные игры*

Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Разучивание игры «Невод». Разучивание правил игры «Гуси-лебеди». Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки». Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня». Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».

### ***Гимнастика***

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». Перекаты. Кувырки. «Мост» из положения лежа на спине. «Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал». Вис на согнутых руках. Акробатическое соединение из изученных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал». Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

### ***Лыжная подготовка***

Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. Ступающий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон. Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м. Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов (зачет). Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м. Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.

### ***Подвижные игры***

Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Ловля и передача мяча (зачет). Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему». Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу». Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину». Игра «Школа мяча». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».

### ***Лёгкая атлетика***

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет). Бег 60м. Игра «Вызов номеров». Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.на результат. Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность (зачет). Метание набивного мяча. Эстафеты.

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

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	24 ч
2	Гимнастика с основами акробатики	24 ч
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12 ч
4	Подвижные игры	8 ч
5	Лёгкая атлетика	31 ч
	Итого	99 ч

№ п/п	Дата		Название раздела Тема урока	Кол- во часов
	пример ная	факти ческая		
<b>Легкая атлетика.</b>				24
1	02.09		Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч
2	07.09		Твои физические способности.	1ч
3	08.09		Развитие координационных способностей.	1ч
4	14.09		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1ч
5	15.09		Передвижение по диагонали.	1ч
6	16.09		Развитие гибкости.	1ч
7	21.09		Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1ч
8	22.09		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1ч
9	23.09		Челночный бег 3x10 м.	1ч
10	28.09		Бег с изменением частоты и длины шагов.	1ч
11	29.09		Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1ч
12	30.09		Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
13	05.10		Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1ч
14	06.10		Равномерный медленный бег.	1ч
15	07.10		Перестроения.	1ч
16	19.10		Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1ч
17	20.10		Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1ч
18	21.10		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
19	26.10		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1ч
20	27.10		Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1ч
21	28.10		Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1ч
22	02.11		Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч
23	03.11		Преодоление препятствий.	1ч
24	09.11		Подвижные игры.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				24 ч
25	10.11		Правила поведения на уроках гимнастики.	1ч
26	11.11		Кувырок вперёд.	1ч
27	16.11		Стойка на лопатках.	1ч
28	17.11		Кувырки вперёд.	1ч
29	18.11		Правила составления комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1ч
30	30.11		Формирование правильной осанки.	1ч
31	01.12		Стойка на лопатках из упора присев.	1ч
32	02.12		«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1ч

33	07.12		Полоса препятствий.	1ч
34	08.12		Вис, согнув ноги.	1ч
35	09.12		Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
36	14.12		Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
37	15.12		Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч
38	16.12		Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1ч
39	21.12		Развитие силы.	1ч
40	22.12		Вис на согнутых руках.	1ч
41	23.12		Переползание по-пластунски.	1ч
42	28.12		Развитие быстроты.	1ч
43	29.12		Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1ч
44	30.12		Комбинация из элементов акробатики.	1ч
45	11.01		Формирование правильной осанки.	1ч
46	12.01		Развитие координационных способностей.	1ч
47	13.01		Полоса препятствий.	1ч
48	18.01		Подвижные игры.	1ч
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>				12ч
49	19.01		Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1ч
50	20.01		Повторить повороты переступанием на месте.	1ч
51	25.01		Поворот переступанием в движении.	1ч
52	26.01		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1ч
53	27.01		Спуск в основной стойке.	1ч
54	01.02		Спуск в низкой стойке.	1ч
55	02.02		Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1ч
56	03.02		Подъём «Лесенкой», «Елочкой».	1ч
57	08.02		Торможение падением, «плугом».	1ч
58	09.02		Эстафеты на лыжах.	1ч
59	10.02		Равномерное передвижение по дистанции.	1ч
60	15.02		Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1ч
<b>Подвижные игры (баскетбол)</b>				8 ч
61	16.02		Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1ч
62	17.02		Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
63	01.03		Бросок в кольцо одной рукой от плеча.	1ч
64	02.03		Ведение мяча змейкой.	1ч
65	03.03		Броски мяча в кольцо из-за головы.	1ч
66	09.03		Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч
67	10.03		Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
68	15.03		Подвижные игры.	1ч
<b>Лёгкая атлетика</b>				31 ч
69	16.03		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч

70	17.03		Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1ч
71	22.03		Развитие координационных способностей.	1ч
72	23.03		Смыкание приставными шагами в шеренге.	1ч
73	24.03		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1ч
74	29.03		Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
75	30.03		Прыжки в длину с разбега.	1ч
76	31.03		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1ч
77	05.04		Развитие гибкости.	1ч
78	06.04		Метание малого мяча на дальность.	1ч
79	07.04		Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1ч
80	19.04		Развитие силы.	1ч
81	20.04		Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
82	21.04		Развитие чувства ритма.	1ч
83	26.04		Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1ч
84	27.04		Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1ч
85	28.04		Развитие выносливости.	1ч
86	03.05		Отбивы баскетбольного мяча.	1ч
87	04.05		Ведение баскетбольного мяча.	1ч
88	05.05		Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1ч
89	10.05		Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
90	11.05		Развитие силы.	1ч
91	12.05		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1ч
92	17.05		Элементы спортивных игр.	1ч
93	18.05		Ведение футбольного мяча.	1ч
94	19.05		Развитие чувства ритма.	1ч
95	24.05		Ведение футбольного мяча.	1ч
96	25.05		Челночный бег 3x10 м.	1ч
97	26.05		Бег на 60 м.	1ч
98	31.05		Совершенствование элементов спортивных игр.	1ч
99	31.05		Подвижные игры и эстафеты.	1ч

