



Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
**СТАНДАРТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15  
ИМЕНИ А. З. ПОТАПОВА СТ. ЛЫСОГОРСКОЙ»**

Рассмотрено на заседании школьного МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 от «21» мая 2022 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ М.А.Колбин

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
***по физической культуре 1-4 классов***  
***(модуль Футбол)***

Составлено на основании:

- «Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 15 им. А.З. Потапова ст. Лысогорской», утвержденной на заседании педагогического совета протокол № 1 от 26.08.2015 г., приказ № 199 от 26.08.2015 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2013.

Количество часов в неделю: 3

УМК «Физическая культура. 1-4». В.И.Лях.

**2022/2023 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании:

- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 31.12.2015 N 1576) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г № 1/15).
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №15 им. А.З.Потапова ст. Лысогорской.
- предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы» – М.: Просвещение 2014г.
- учебника «Физическая культура 1-4 классы», под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016 г.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

Овладение школой движений;

Развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

Формирование установки на сохранение и укрепление здорового и безопасного образа жизни;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30

августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

#### ФОРМИРОВАНИЕ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

**Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10м (с)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80

7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

УМК имеет страницы в учебнике, где обучающиеся дают оценку своим знаниям с помощью тестового задания «Проверь себя».

### **Контрольные работы**

На контрольную работу отводится весь урок. Контрольные работы проводятся в конце полугодий в виде тестов с заданиями с выбором правильного ответа и открытого задания, где надо добавить слово-определение, перечислить понятия или составить своё высказывание по предложенной теме.

Оценка тестовых работ:

отметка «2» - выполнено 0-60% работы;

отметка «3» - выполнено 61-74% работы;

отметка «4» - выполнено 75-89% работы;

отметка «5» - выполнено 90-100% работы.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

#### **Физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Из истории физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Лёгкая атлетика***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

### **Способы физкультурной деятельности**

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения..

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу.

### **Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.

Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба - на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время владения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

### **Личностные результаты**

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

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, 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;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

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

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

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

### ***Обучающиеся будут иметь представление:***

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

### ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта (с)	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Что надо знать (в процессе урока)

*Когда и как возникли физическая культура и спорт.*

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

*Современные Олимпийские игры.*

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

*Что такое физическая культура*

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на



развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

*Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)*

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.

Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».

*Сердце и кровеносные сосуды.*

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.

*Органы чувств.*

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

*Личная гигиена.*

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

*Закаливание.*

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

*Мозг и нервная система*

Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.

#### *Органы дыхания.*

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).

#### *Органы пищеварения*

Работа органов пищеварения. Получают представление о работе органов пищеварения.

Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.

#### *Пища и питательные вещества.*

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи

Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

#### *Вода и питьевой режим.*

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

#### *Тренировка ума и характера.*

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.

Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

#### *Спортивная одежда и обувь.*

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.

#### *Самоконтроль.*

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

Развитие способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.

Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

#### *Первая помощь при травмах.*

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.

#### *Подведение итогов игры.*

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

**Что надо уметь (99ч – 1 кл.; 102ч – 2 кл.; 102ч — 3 кл.; 102ч — 4 кл)**

#### **Лёгкая атлетика**

*Бег, ходьба, прыжки, метание*

*Ходьба и бег*

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 класс е), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

### *Прыжки*

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

### *Метание*

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

### *Самостоятельные занятия*

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

### **Модуль «Футбол»**

Целью модуля «Футбол» (далее - модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;  
 укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;  
 освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;  
 формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;  
 формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;  
 формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;  
 воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;  
 развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «Физическая культура»,  
 удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;  
 популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;  
 выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

#### Распределение часов по классам

<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов по классам</i>	<i>Всего</i>
-----------------------------	------------------------------------	--------------



	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
Футбол, подвижные игры	52	54	54	54	214
Гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18	74
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	27	30	30	30	117
<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание урока	Вид урока	Контроль	Характеристика основных видов деятельности обучающихся			Д/з
						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика									
1.		ТБ на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Комбинированный	Индивидуальный	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Приготовить форму для улицы
2.		Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять ускорение.	Комбинированный	Индивидуальный	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Уч.с.18-19
3.		Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Комбинированный	Индивидуальный	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Уч.с.20

4.		Техника бега с высокого старта Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш»	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Комбинированный	Индивидуальный	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Уч.с.21-22
5.		Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Комбинированный	Индивидуальный	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Мышцы с.22-23
6.		Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять ускорение.	Контрольный	Индивидуальный	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Осанка с.24-25
7.		Бег с ускорением 60м. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять ускорение.	Контрольный	Индивидуальный	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Информация о спортивных клубах
8.		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Закрепить основные беговые упражнения. Знать название беговых упражнений.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Узнать о видах спорта

9.		Бег на выносливость – 300м – девочки, 500м – мальчики.	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Контрольный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Сердце с.33-34
10.		Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Уметь выполнять ускорение.	Контрольный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Глаза уч.с.35-39
11.		Тестирование челночного бега 3x10м на результат.	Знать правила выполнения челночного бега.	Контрольный	Индивидуальный	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.	Уши с.40-41
12.		Круговая эстафета (расстояние 15-30м).	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Приготовить спортивную форму для зала

13.		Встречная эстафета (расстояние 10-20м).	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия обосновывать свои результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Кожа с.42-45
14.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	С.45-49 личная гигиена
15.		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах Подвижная игра «Будь ловким!»	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	С.31
16.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Отжимания т пола
17.		Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Вис на перекладине

18.		Прыжок в длину с места на результат.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Контрольный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Бросок предметов
19.		Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	Повторить шпагат
20.		Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	Прямые шпагаты
21.		Обучение технике метания малого мяча. Совершенство вание выполнения многоскоков.	Уметь выполнять технике метания малого мяча.	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Упр. С мячом
22.		Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность результата. Осуществлять	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды футбола

		и вороны».					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.		
23.		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оружие в древности
24.		Совершенство вание техники метания мяча в цель. Подвижная игра «Ловишки».	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Комбинированный	Индивидуальный	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	С.50-51
25.		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Комбинированный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Приседания повторить
26.		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь играть в команде.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Подвижные игры

27.		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Комбинированный	Индивидуальный	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Индивидуальное задание
28.		ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Комбинированный	Индивидуальный	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	С.29-30
29.		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Группировка.	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Комбинированный	Индивидуальный	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	С.30-31
30.		Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	С.31
Гимнастика									
31.		Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Верёвочка	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Групповой	Индивидуальный	Показ упражнений с гимнастическим и палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения	Совершенствование осанки и координации.	Повторить перекаты

		под ногами»					по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.		
32.		Стойка на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Уметь выполнять акробатические элементы.	Групповой	Индивидуальный	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	С.54-56
33.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках «Эстафета с чехардой»	Уметь выполнять акробатические элементы.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	С.56
34.		Перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Групповой	Индивидуальный	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	С.57-58
35.		Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение».	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	с.58-59



36.		Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	С. 60-62
37.		Мост из положения лёжа на спине. Развитие координации	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	С.62-63
38.		Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	Пища с.63
39.		Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Групповой	Индивидуальный	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	С.65 витамины
40.		Преодоление полосы препятствий	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через неё, перешагивание, переползание).	Групповой	Индивидуальный	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений.	С.66-68 вода
41.		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе. Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Запись данных в дневник

42.		Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Групповой	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	Отжимания
43.		Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	Прыжки в высоту
44.		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Подбрасывание мяча
45.		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Наклоны
46.		Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Учетный	Индивидуальный	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	С.89-90
47.		Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Отжимания

48.		Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Индивидуальный	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Отжимания
49.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары, ведение мяча по кругу.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Игры на воздухе
50.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	С.148
51.		Подвижные игры.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Подъёмы туловища
52.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с футбольным мячом.	Повторить шпагаты
53.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с футбольным мячом.	С.145

54.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Уметь вести мяч правильно.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игры	С.147
55.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Уметь вести мяч правильно.	Контрольный	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игры	Отжимания от пола
56.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Повторить перекаты
57.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Повторить приседания

58.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Соревновательный	Индивидуальный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	к	Наклоны повторить
59.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Соревновательно-контрольный	Индивидуальный	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.		Бросок мяча
60.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Соревновательный	Индивидуальный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	к	С.142-143
61.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Соревновательный	Индивидуальный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	к	С.137

62.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	к	Упражнения на пресс
63.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	к	С.140
64.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	к	С.139
65.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	к	Приседания
66.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	к	Отжимания

		воротам, квадрат.							
67.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	Прыжки
68.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	С.140-141
69.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Виды спорта зимой
70.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Лазанье по канату

71.		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	С.97 прыжки в высоту
72.		Развитие гибкости, выносливости, старты из различных положений, подтягивания.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	20 приседаний
73.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Стойка на лопатках
74.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Приседания
75.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Отжимания



76.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Уметь передавать мяч разными способами.	Игровой	Индивидуальный	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Приседания
77.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Подвижные игры
78.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	Прыжки на скакалке
79.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники игры в футбол	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Отжимания от пола
80.		Остановка мяча различными частями тела. Двусторонняя учебная игра.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Игры на внимание

81.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Уметь выполнять бросок мяча.	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	История волейбола
82.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Уметь выполнять бросок мяча.	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Повторить шпагаты
83.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Соревновательный	Индивидуальный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	С.106 учебник
84.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча	Комбинированный	Индивидуальный	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Подъёмы туловища

							процессе учебной и игровой деятельности.		
85.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Вис на перекладине
86.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Двусторонняя игра.	Уметь быстро передавать мяч.	Игровой	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	История баскетбола
87.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	Повторить отжимания
88.		Ведение мяча + удар по воротам. Двусторонняя игра.	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Контрольный	Индивидуальный	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	Шпагаты
89.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Учетный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательност	Подтягивания

								и.	
90.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Учётный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Прыжки в высоту
91.		Игра на опережение, старты из различных положений.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	История баскетбола
92.		Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Комбинированный	Индивидуальный	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	Стойка баскетболиста
93.		Бег с остановками и изменением направления.	Уметь выполнять бег с остановками и изменением направления.	Комбинированный	Индивидуальный	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Приседания
94.		Развитие координационных способностей. Ведение +	Уметь выполнять игровые упражнения.	Комбинированный	Индивидуальный	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении	Развивать скорость, выносливость.	Приготовить форму для улицы

		удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.					совместных игровых упражнений.		
95.		Прием мяча различными частями тела.	Уметь выполнять прием мяча различными частями тела.	Комбинированный	Индивидуальный	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Высокий старт
96.		Изучение финтов, применение при сопротивлении и защитника.	Выполнение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Комбинированный	индивидуальный	Описывать технику выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	Повороты в беге
97.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять удары по мячу	Соревновательный	Индивидуальный	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	С.103 метание
98.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять удары по мячу	Соревновательный	Индивидуальный	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	С.103 метание

98.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Знать правила выполнения остановки катящегося мяча.	Контрольный	Индивидуальный	Описывать технику остановки мяча.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Развивать скорость, ловкость.	Отжимания
99.		Старты из различных положений, двусторонняя игра. Судейство и правила игры.	Знать понятие «судейство».	Соревновательный	Индивидуальный	Осваивать универсальные умения	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Приседания
100.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	Знать технику выполнения упражнения	Соревновательно - контрольный	Индивидуальный	Осваивать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении упражнения	Проявлять качества силы, координации и быстроты	Отжимания
101.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	Знать технику выполнения упражнения	Соревновательно - контрольный	Индивидуальный	Осваивать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении упражнения	Проявлять качества силы, координации и быстроты	Отжимания
102.		Двусторонняя учебная игра.	Знать технику выполнения упражнения	Соревновательно - контрольный	Индивидуальный	Осваивать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении упражнения	Проявлять качества силы, координации и быстроты	Отжимания