

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яйская средняя общеобразовательная школа № 2»

Приложение к ООП НОО
МБОУ «Яйская СОШ №2»
Утвержденной приказом директора
№ 96 от «30 августа 2021 г

Рабочая программа
по «Физической культуре»
1 - 4 классы

Срок реализации 4 года

Составитель: Иванов А.Н.
учитель физической культуры

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
от «24» августа 2021г.
Руководитель МО Данилова Н.А.

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от «27_» августа 2021г

Яя
2021

Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	6
Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура»	15

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 14) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 15) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс -66 часов.

Раздел 1. Знание о физической культуре – 3 часа

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека. **Развитие физической культуры в Кемеровской области.**

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

ВФСК «Готов к труду и обороне». Понятие ВФСК. Зарождение ВФСК в России. Простейшие навыки контроля самочувствия.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения

Раздел 5. Физическое совершенствование - 59 часов

Лёгкая атлетика – 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Обучение прыжкам в длину с места. Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Бег 1000 м. - без учета времени. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег 3×10 м. Прыжки с поворотами на 180 градусов. Прыжки со скакалкой. Обучение прыжкам в длину с разбега на гимнастический мат. Эстафеты с этапом до 50 м. Шестиминутный бег.

Гимнастика с основами акробатики – 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание техники «упор присев». Обучение группировке из положения «упор присев». Совершенствовать группировку из положения «Упор присев». Обучение технике перекатам вперед и назад в группировке. Закрепление техники перекатов вперед, назад. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу. ОРУ с обручами. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение перекатам на спину, лежа на животе. Наклон туловища вперед сидя на полу – учет. Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на носках, на гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Перекаты вперед и назад в группировке. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через низкие препятствия. Перешагивание через мячи. Подтягивание.

Лыжная подготовка – 12 часов

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего шага. Закрепление техники ступающего шага. Совершенствование техники ступающего шага. Обучение передвижению скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок. Обучение подъему на склон ступающим шагом. Обучение передвижению скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок. Подъем на склон ступающим шагом – учет. Спуски в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Смелее с горки!». Встречная эстафета с этапом до 50 м. Лыжные гонки на дистанции 500 м. Круговая эстафета. Подвижная игра «Смелее с горки!». Прохождение дистанции до 500 м.

Подвижные игры – 15 часов

Техника безопасности во время занятий спортивными подвижными играми. Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра

«Гонка мячей».**Подвижные игры народов Кузбасса.** Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, баскетбол(мини-баскетбол)-ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. Обучение броскам и ловли мяча на месте. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Обучение ведению мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Ловля и передача мяча в движении. Совершенствование техники передач ведения мяча. Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Обучение технике бросков в щит. Обучение передач мяча от груди. Обучение технике передач мяча от плеча. Обучение технике передач мяча от головы. Обучение технике передач мяча из-за головы. Эстафета с набивными мячами. Эстафеты с ведением мяча. Полоса препятствий. Эстафеты.

2 класс - 68 часа

Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 часа

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. **Победители и участники Олимпийских игр из Кузбасса.** Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни - 1 час

Правильный режим дня. Профилактика нарушений зрения. Закаливание. Оценка правильности осанки.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

Понятие ВФСК. Нормы и значение ВФСК. История движения ВФСК и его значение.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП - 2 часа

Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, (ОФП)

Раздел 5. Физическое совершенствование - 61 час

Лёгкая атлетика – 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение метанию мяча. Закрепление техники метания мяча. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 30м. Челночный бег 3× 10 м. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Подтягивание. Бег 1000м. Бег до 2 мин. Шестиминутный бег. Прыжки на 180 градусов. Прыжки со скакалкой. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега (3 – 5 шагов). Прыжки в высоту. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – учёт. Метание в цель с места. Метание мяча на дальность. Сдача нормативов.

Гимнастика с основами акробатики – 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.

Обучение комплексу общеразвивающих упражнений. Эстафеты сперелазанием.

Обучение лазанию по канату произвольным способом. Обучение стойкам на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед. Закрепление техники кувырка вперед.

Обучение перекатам вперед из стойки на лопатках. Стойка, на лопатках согнув ноги. Кувырок в группировке в сторону. Перекат вперед из стойки на лопатках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи. Вис, стоя, лежа, упор на руках. Кувырок вперед. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперёд, боком. Ходьба по бревну с выпадом. Ходьба по бревну с поворотом на носках 90°, 180°. Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ с

гимнастическими скакалками. ОРУ с гимнастическими палками.

Лыжная подготовка – 12 часов

Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению ступающим шагом. Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Передвижение ступающим шагом.

Обучение передвижению скользящим шагом. Скользящий шаг. Спуск со склона. Обучение подъему ступающим шагом. Подъем ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Подвижная игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции до 1000м. Передвижение скользящим шагом с палками. Круговая эстафета. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижная игра «Смелее с горки». Подвижная игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции в медленном темпе до 1км.

Подвижные и спортивные игры – 17 часов

Техника безопасности в течение занятий спортивными подвижными играми. Подвижная игра «Класс – смирно!» Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Гонка мячей» с метанием баскетбольного мяча в подвижную цель. **Подвижные игры народов Кузбасса.** Ловля и передача мяча в движении. Обучение передач мяча в парах. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Обучение ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передач и ведения мяча. Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Передачи мяча в парах. Ведения мяча в движении в футболе. Остановка катящегося мяча. Удары мяча по воротам. Ведение мяча, удар, остановка.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-2 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	15	9	6	11	6	4

	(кол-во раз)						
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

Зкласс – 68часов

Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 часа

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в

Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. **Физическая культура Кузбасса**. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час

Правильное питание. Правила личной гигиены. Оздоровительные формы занятий.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

История движения ВФСК и его значение. Связь физической культуры и ВФСК. **История движения ВФСК в Кемеровской области**. Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Раздел 5. Физическое совершенствование – 61 час

Лёгкая атлетика -16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30м. Бег 60м. Челночный бег 3x10. Эстафеты. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег (7 мин). Бег 1000м. – учёт. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Бег в умеренном темпе до 3 мин. Эстафета с этапом до 30 м. Бег с переменной скоростью до 200м. Бег 1500м без учета времени. Бег 2000м без учета времени. Эстафета с препятствиями. Сдача нормативов.

Гимнастика с основами акробатики – 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Выполнение команд

«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Строевые упражнения и строевые приёмы. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической стенке разными способами – учёт. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой – учёт.

Лыжная подготовка -12 часов

Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение двушажным шагом. Попеременно двушажный ход без палок; развитие выносливости. Обучение технике попеременного двушажного хода; развитие выносливости. Попеременно двушажный ход без палок; развитие быстроты и ловкости. Повторение подъемов в гору и спусков – учёт. Совершенствование подъемов и спусков; развитие выносливости. Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке; развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км – учёт. Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости. Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке. Оценка спуска с прохождением ворот; развитие быстроты и ловкости.

Спортивные и подвижные игры – 17 часов

Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. **Подвижные**

игры народов Кузбасса. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в квадратах. Ведение мяча с изменением скорости. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передачи у стены. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Двухсторонняя игра. Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.

4 класс – 68 часов

Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 часа

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. **Олимпийские чемпионы Кузбасса.**

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час

Опорно-двигательная система человека. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Массаж.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

ВФСК «Готов к труду и обороне» как здоровьесберегающий комплекс для населения России. Как правильно выполнять испытания ВФСК. Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Физическое совершенствование – 61 час

Лёгкая атлетика – 16 часов

легкой атлетики. Обучение технике высокого старта. Бег 2000 м. без учета времени. Челночный бег 3х10 м. Техника высокого старта. Бег 60 м. Бег 30 м. Разучивание техники метания мяча. Закрепление техники метания мяча. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега – учет. Метание мяча на дальность. Бег в умеренном темпе до 3 мин. Эстафета с этапом до 30 м. Бег с переменной скоростью до 200 м. Бег 1500 м. без учета времени. Бег 2000 м. без учета времени. Метание мяча на дальность (150 гр.). Метание в цель. Круговая тренировка. Эстафета. Сдача нормативов.

Гимнастика с основами акробатики – 13 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам назад. Обучение перекатам назад из стойки на лопатках. Перекат назад из стойки на лопатках – учет. Лазание по канату. Упражнение «мост». Кувырок назад в группировке – учет. Опорный прыжок в упор присев висоскок, прогнувшись. Опорный прыжок – учет. Обучение, висам прогнувшись на гимнастической стенке. Закрепление техники вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжки через скакалку. Ходьба по бревну с выпадами, прямо, боком, спиной вперед. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с набивными мячами 1 – 2 кг на гимнастических скамейках. Круговая эстафета.

Лыжная подготовка – 12 часов

Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение технике спуска со склона в средней стойке. Поворот переступанием в движении. Обучение попеременно двушажному ходу с палками. Попеременный двушажный ход с

палками. Одновременно двушажный ход с палками. Обучение подъему полуёлочкой на склон. Поворот переступанием в движении – учет. Подъем на склон полу ёлочкой. Торможение плугом – учет. Передвижение дистанции 1км на скорость. – учет. Подвижная игра «Кто дальше». Подвижная игра «Не задень». Передвижение в медленном темпе (до 2,5 км). Эстафета с эстафетной палочкой. Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении.

Подвижные и спортивные игры – 20 часов

Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. **Подвижные игры народов Кузбасса.** Ведение мяча в движении бегом. Передача мяча от груди на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо (с 3м). Ведение мяча в быстром темпе. Передача мяча в тройках с перемещением. Совершенствование техники бросков в кольцо снизу. Эстафета баскетболиста. Подвижная игра «Мяч капитану». Ведение мяча в быстром темпе. Броски в кольцо снизу-учет. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча после отскока от пола. Полоса препятствий – учет. Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Закрепление техники ведения мяча по прямой. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Стремительные передачи». Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини- футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-2 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания:	22	13	10	13	7	5

	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы
воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
Раздел 1 Знания о физической культуре		3	
1.1	Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Что такое физическая культура». Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
1.2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Для чего нужна физическая культура». Формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
1.3	Внешнее строение тела человека.	1	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
Раздел 2 Организация здорового образа жизни		1	
2.1	Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Режим школьника». Воспитание у детей привычки к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями
Раздел 3 Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		1	
3.	ВФСК «Готов к труду и	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с ВФСК

1	обороне». Понятие ВФСК. Зарождение ВФСК в России. Простейшие навыки контроля самочувствия.		«Готов к труду и обороне». Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
4.1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Утренняя гимнастика». Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
4.2	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с физкультминутками». Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
Раздел 5. Физическое совершенствование		59	
	<i>1. Легкая атлетика</i>	16	
5.1.1	<i>Ходьба:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Виды ходьбы». Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся развивающемся мире;
5.1.2	<i>Бег:</i> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 1000м. - без учета времени. Бег 30м. Бег 60м. Челночный бег 3× 10 м. . Эстафеты с этапом до 50 м. Шестиминутный бег.	6	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Виды бега». Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) обучающихся
5.1.3	<i>Метания:</i> Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность	3	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения»

			Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности
5. 1. 4	<i>Прыжки:</i> Обучение прыжкам в длину у места. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. Прыжки с поворотами на 180 градусов. Прыжки со скакалкой. Обучение прыжкам в длину с разбега на гимнастический мат.	4	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» Содействовать развитию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе и дома
	2. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16	
5. 2. 1	<i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу.	2	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «Гимнастика». Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
5. 2. 2	<i>ОРУ:</i> ОРУ с обручами. ОРУ с гимнастическими палками.	2	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «Общеразвивающие упражнения». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 3	Акробатические упражнения: Разучивание техники «упор присев». Обучение группировке из положения «упор присев». Совершенствовать группировку из положения «Упор присев». Обучение технике перекатам вперед и назад в группировке. Закрепление техники перекатов вперед, назад. Обучение перекатам на спину, лежа на животе. Наклон туловища вперед сидя на полу – учет.	7	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «Акробатические упражнения». Вовлечь в активную деятельность

	Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты вперед и назад в группировке.		
5. 2. 4	<i>Лазанье и перелазания:</i> Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через низкие препятствия. Перешагивание через мячи. Подтягивание.	5	<i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «Лазанье и перелазания». Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
<i>3. Лыжная подготовка</i>		12	
5. 3. 1	<i>Ступающий шаг:</i> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего шага. Закрепление техники ступающего шага. Совершенствование техники ступающего шага.	2	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся
5. 3. 2	<i>Скользкий шаг:</i> Обучение передвижению скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок. Передвижения скользящим шагом с палками.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах скользящим шагом»: Формирование и совершенствование естественных двигательных умений и навыков обучающихся
5. 3. 3	<i>Подъем в гору:</i> Обучение подъему на склон ступающим шагом. Подъем на склон ступающим шагом – учет.	1	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъем в горку на лыжах». Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся
5. 3. 4	<i>Спуски:</i> Спуски в низкой стойке без палок.	1	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. 3. 5	<i>Прохождение дистанции:</i> Прохождение дистанции 1000м.	5	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление больших дистанций».

	Подвижная игра «Смелее с горки!». Встречная эстафета с этапом до 50м. Лыжные гонки на дистанции 500м. Круговая эстафета. Прохождение дистанции до500м.		Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Привитие основных гигиенических качеств
4. <i>Подвижные игры</i>		15	
5. 4. 1	<i>Подвижные игры и игры народов Кузбасса:</i> Техника безопасностивремязанятий спортивными подвижными играми. Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Гонка мячей».	1	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений». Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
5. 4. 2	<i>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:</i> Мини-футбол; – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.	4	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя во время упражнений с мячом». Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса
5. 4. 3	<i>Мини-баскетбол</i> - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. Обучение броскам и ловли мяча на месте. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Обучение ведению мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Ловля и передача мяча в движении. Совершенствование техники передачи ведение мяча. Передача мяча в	6	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: Способствовать сплочению команды, класса... развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

	<p>парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Обучение технике бросков в щит. Обучение передач мяча от груди. Обучение технике передач мяча от плеча. Обучение технике передач мяча от головы. Обучение технике передач мяча из-за головы. Эстафетная игра с мячами. Эстафета с ведением мяча. Полоса препятствий. Эстафеты.</p>		
5. 4. 4	<p>Волейбол – нижняя передача мяча над собой, верхняя передача мяча над собой, нижняя прямая подача.</p>	4	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приёмы передачи волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>
	Итого:	66	

2 класс

Номер параграфов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте

В			
Раздел 1 Знания о физической культуре		3	
1.1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Победители и участники Олимпийских игр из Кузбасса.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Олимпийские игры». Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
1.2	Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Стопа человека.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Строение человека». Формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
1.2	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни		1	
2.1	Правильный режим дня. Профилактика нарушений зрения. Закаливание. Оценка правильности осанки.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Режим школьника». Воспитание у детей привычки к строгому соблюдению режима дня и выработать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		1	
3.1	Понятие ВФСК. Нормы и значение ВФСК. История	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне». Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям

	движения ВФСК и его значение.		спортом
Раздел 4. Физкультурно- оздоровительная деятельность, ОФП		2	
4. 1	Физические упражнения для рас- слабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Восстановительная гимнастика». Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
4. 2	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, (ОФП)	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Что такое ОФП». Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
Раздел 5. Физическое совершенствование		6 1	
	<i>1. Легкая атлетика</i>	1 6	
5. 1. 1	<i>Бег:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30м. Челночный бег 3× 10 м. Бег 60м. Бег 1000м. Бег до 2 мин. Шестиминутный бег.	6	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой». Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. 1. 2	<i>Метание:</i> Обучение метанию мяча. Закрепление техники метания мяча.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.

	Метание мяча. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в цель с места. Метание мяча на дальность.		
5. 1. 3	<i>Прыжки:</i> Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега.	6	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Содействовать развитию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе и дома.
5. 1. 4	<i>Подготовка к выполнению нормативов:</i> Подтягивание. . Преодоление полосы препятствий. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1	<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема:«Упражнения на формирование телосложения». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
	2. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	1 6	
5. 2. 1	<i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях гимнастикой». Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. 2. 2	<i>ОРУ:</i> Обучение комплексу общеразвивающих	2	<i>Рассказ учителя.</i> Тема:«Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Формирование установки на безопасный, здоровый

	упражнений.ОР У с гимнастически ми скакалками. ОРУ с гимнастически ми палками.		образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. 2. 3	3. <i>Акробатика:</i> Обучение стойкам на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед. Закрепление техники кувырка вперед. Обучениеперекатамвпередизстойки на лопатках. Стойка, на лопаткахсогнув ноги. Кувырок в группировке в сторону. Перекат вперед из стойки на лопатках. Кувырок вперед.	5	<i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративного материала)Тема:«Кувыроквпередвгруппировке». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 4	4. <i>Лазание по канату:</i> Обучение лазанию по канату произвольным способом. . Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	2	<i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративного материала)Тема:«Лазаньеиперелезаниенагимнастическойстенке». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 5	5. <i>Висы и упоры:</i> Вис,стоя,лежа,упорнаруках.	4	<i>Практическиезанятия</i> (сиспользованиемиллюстративного материала)Тема:«Висы и упоры». Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. 2.	<i>Ходьба по бревну:</i> Ходьба	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Гимнастичес

6	по бревну на носках прямо, спиной вперёд, боком. Ходьба по бревну с выпадом. Ходьба по бревну с поворотом на носках 90°, 180°. Гимнастическая полоса препятствий.		какая комбинация низком гимнастическом бревне» . Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
3. Лыжная подготовка		1 2	
5. 3. 1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Ступающий шаг:</i> Обучение передвижению ступающим шагом. Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Передвижение ступающим шагом.	2	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности занятия лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 2	<i>Скользкий шаг:</i> Обучение передвижению скользким шагом. Скользкий шаг. . Передвижение скользким шагом с палками.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах скользким шагом». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 3	<i>Подъем в гору:</i> Обучение подъему ступающим шагом. Подъем ступающим	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъем в гору на лыжах способом «лесенка». Формирование и совершенствование естественных двигательных умений и навыков обучающихся.

	шагом.		
5. 3. 4	<i>Спуск:</i> Спуск со склона.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Спуск на лыжах пологого склона»: Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 5	<i>Прохождение дистанции:</i> . Круговая эстафета с этапом до 100м. Подвижная игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции до 1000м. Круговая эстафета. Подвижная игра «Смелее с горки». Подвижная игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции в медленном темпе до 1км.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Прохождение дистанции до 1000 м». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
	4. <i>Подвижные и спортивные игры</i>	1 7	
5. 4. 1	<i>Подвижные игры:</i> Техника безопасности во время занятий спортивными подвижными играми. Подвижная игра «Класс – смирно!» Подвижная игра «Быстро по местам».	2	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми». Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

<p>Подвижная игра «Салки»(вразличных вариантах). Подвижная игра «Запрещенное движение».</p> <p>Подвижная игра «Гонка мячей» с метанием баскетбольного мяча в подвижную цель.</p> <p>Подвижные игры народов Кузбасса.</p>		
<p>5. <i>Мини-футбол:</i> Ведение мяча в движении в футболе. Остановка катящегося мяча. Удары мяча по воротам. Ведение мяча, удар, остановка.</p>	5	<p><i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу».</p> <p>Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.</p>
<p>5. <i>Мини-баскетбол:</i> Ловля и передача мяча в движении. Обучение передачам мяча в парах. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Обучение ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передач и</p>	6	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» <i>Практические занятия</i>(с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча».</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

	<p>ведения мяча. Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Передачи мяча в парах.</p>		
5. 4. 4	<p><i>Волейбол – нижняя передача мяча над собой, верхняя передача мяча над собой, нижняя прямая подача.</i></p>	4	<p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</i> <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём передачи волейбольного мяча двумя руками снизу».</i></p> <p>Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.</p>
	Итого:	6 8	

3 класс

Номер параграфов	Наименование разделов и тем	К	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
	Раздел 1 Знания о физической культуре	3	
1. 1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-	1	<p><i>Рассказ учителя. Тема: «Зарождение физической культуры».</i></p> <p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p>

	трудоу и военной деятельностью.		
1. 2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Связь физической культуры с военной деятельности». Формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
1. 3	Физическая культура народов разных стран. <i>Физическая культура Кузбасса.</i> Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстраций в материале). Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни		1	
2. 1	Правильное питание. Правила личной гигиены. Оздоровительные формы занятий.	1	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: Воспитание у детей привычки к строгому соблюдению режима дня и выработать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		1	
3. 1	История движения ВФСК и его значение. Связь физической культуры и ВФСК. <i>История движения ВФСК в Кемеровской области.</i> Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качес	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне». Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом

	ТВ		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
4.1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современно человека»:</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>
4.2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>
Раздел 5. Физическое совершенствование		6	
	<i>1. Легкая атлетика</i>	1 6	
5.1.1	Бег: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30м. Бег 60м. Челночный бег 3x10. Эстафеты. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег (7 мин). Бег 1000м. – учёт. Бег в умеренном темпе до 3 мин. Эстафета с этапом до 30 м. Бег с переменной скоростью до 200м. Бег 1500м без учета времени. Бег 2000м без учета времени.	6	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой».</p> <p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p>

	Эстафета с препятствиями.		
5. 1. 2	<i>Метание:</i> Метание мяча на дальность	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций и много материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
5. 1. 3	<i>Прыжки:</i> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».	6	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций и много материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Содействовать развитию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе и дома.
5. 1. 4	<i>Подготовка к выполнению нормативов:</i> Подтягивание. Преодоление полосы препятствий. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1	<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
	2. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	1 6	
5. 2. 1	<i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Выполнение команд	2	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях гимнастикой». Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

	«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Строевые упражнения и строевые приёмы.		
5. 2. 2	ОРУ: ОРУ с гимнастическими скакалками. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения гимнастической палкой – учёт.	2	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. 2. 3	<i>Акробатика:</i> Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед. Закрепление техники кувырка вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Кувырок в группировке в сторону. Перекат вперед из стойки на лопатках. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	5	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций в материале) Тема: «Кувырки в группировке». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 4	<i>Лазание и перелазание:</i> Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической стенке разными способами – учёт.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций в материале) Тема: «Лазание и перелезание на гимнастической стенке». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 5	<i>Висы и упоры:</i> Вис, стоя, лежа, упоры в руках.	4	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстраций в материале) Тема: «Висы и упоры». Овладение начальными навыками адаптации в

			динамично изменяющемся и развивающемся мире.
	<p><i>Ходьба по гимнастической скамейке:</i> Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	1	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке».</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
	3. <i>Лыжная подготовка</i>	1 2	
5. 3. 1	<p><i>Попеременно двушажный ход:</i></p> <p>Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. .</p> <p>Обучение технике попеременного двушажного хода; развитие выносливости. .</p> <p>Попеременно двушажный ход без палок;</p> <p>Передвижение двушажным шагом.</p>	6	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двушажным шагом».</p> <p>Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.</p>
5. 3. 2	<p><i>Подъемы и спуски:</i> Совершенствование подъемов и спусков. Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке; Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке. Оценка спуска с прохождением</p>	3	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах с пособием «лесенка», «ёлочкой».</p> <p>Формирование и совершенствование естественных двигательных умений и навыков обучающихся.</p>

	ворот; развитие быстроты и ловкости.		
5. 3. 3	<i>Прохождение дистанции:</i> развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км. . Прохождение дистанции 1 км – учёт.		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Прохождение дистанции до 1000 м». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
	4. Спортивные и подвижные игры	1 7	
5. 4. 1	Техника безопасности во время занятий спортивными подвижными играми <i>Подвижные игры:</i> Подвижные игры народов Кузбасса.	2	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми». Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
5. 4. 2	<i>Мини-футбол:</i> Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.	5	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Удары по мячу и остановка мяча». Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.
5. 4. 3	<i>Баскетбол:</i> Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Введение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в квадратах. Введение	5	<i>Учебный диалог.</i> Тема:«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подвижных упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема: «Ловля и передача мяча», «Ведение баскетбольного мяча». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

	мяча с изменением скорости. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.		
5.4.4	<i>Волейбол:</i> Передача мяча, подброшенного партнером. В время перемещения по сигналу – передача мяча. Передачи у стены. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	5	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и проводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.
	Итого:	6 8	

4 класс

Номер раздела	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
	Раздел 1 Знания о физической культуре	3	
1.1	История физической культуры в России.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Зарождение физической культуры в России». Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
1.2	Связь физической культуры с природными,	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны».

	географическим и особенностями, традициями и обычаями страны.		Формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
1.3	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. <i>Олимпийские чемпионы Кузбасса.</i>	1	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащихся сообщений и иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни		1	
2.1	Опорно-двигательная система человека. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Массаж.	1	<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и изотонической гимнастики»: <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: Воспитание у детей привычки к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		1	
3.1	ВФСК «Готов к труду и обороне» как здоровьесберегающий комплекс для населения России. Как правильно выполнять испытания ВФСК.	1	<i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне»». Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом

	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
4.1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>
4.2	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>
Раздел 5. Физическое совершенствование		6	
	<i>1. Легкая атлетика</i>	1 6	
5.1.1	Бег: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике высокого старта. Бег 2000м. без учета времени.	6	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой».</p> <p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p>

	Челночный бег 3х10м. Техника высокого старта. Бег 60м. Бег 30м. . Бег в умеренном темпе до 3 мин. Эстафета с этапом до 30 м. Бег переменной скоростью до 200 м. Бег 1500 м. без учета времени. Бег 2000 м. без учета времени. Эстафета.		
5.	<i>Метание:</i> 1. Разучивание техники метания мяча. Закрепление техники метания мяча. Метание мяча на дальность (150 гр.). Метание в цель.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
5.	<i>Прыжки:</i> 1. Прыжок в длину. 3 Прыжки в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега-учет.	6	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «с отгнутой ноги». Тема «Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Содействовать развитию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе и дома.
5.	<i>Подготовка к выполнению нормативов:</i> Подтягивание. . Преодоление полосы препятствий. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1	<i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
	2. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	1 3	

<p>5. 2. 1</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение из колонны поодному в колонну по три.</p>	<p>1</p>	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях гимнастикой».</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>
<p>5. 2. 2</p>	<p><i>ОРУ:</i> ОРУ с гимнастическим и скакалками. ОРУ с гимнастическим и палками. Упражнения гимнастической палкой.</p>	<p>2</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Общеразвивающие упражнения».</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>
<p>5. 2. 3</p>	<p><i>Акробатика:</i> Обучение кувыркам назад. Обучение перекатам назад из стойки на лопатках. Перекат назад из стойки на лопатках – учет. Упражнение</p>	<p>3</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатические упражнения».</p> <p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.</p>

	«мост». Кувырок вперед и назад группировке – учет.		
5. 2. 4	<i>Лазание:</i> Лазание по канату.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату». Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
5. 2. 5	<i>Висы и упоры:</i> Обучение, висам прогнувшись на гимнастической стенке. Закрепление техники вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры». Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. 2. 6	Опорный прыжок: .Опорный прыжок в упор присев соскок, прогнувшись. Опорный прыжок – учет. Прыжки через скалку.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастическом козле». Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.
5. 2. 7	Ходьба по бревну с выпадами, прямо, боком, спиной вперед.	1	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
	3. <i>Лыжная подготовка</i>	1 2	
5. 3. 1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом».

	подготовки. <i>Попеременно двушажный ход:</i> Обучение попеременно двушажному ходу с палками. Попеременный двушажный ход с палками.		Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 2	<i>Одновременный одношажный ход:</i> Одновременно двушажный ход с палками.	3	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Передвижение одновременно двушажным ходом с палками». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 3	<i>Повороты и торможения:</i> Поворот переступанием в движении.Торможение плугом – учет.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Повороты на лыжах способом переступания»:бзакрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.
5. 3. 4	<i>Подъемы и спуски:</i> Обучение подъему полуёлочкой на склон. Подъем на склон полуёлочкой. Преодоление ворот при спуске.	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Подъем в гору на лыжах способом «лесенка», «полуёлочкой». Формирование и совершенствование естественных двигательных умений и навыков обучающихся.
5. 3. 5	<i>Прохождение дистанции:</i> .Передвижение дистанции 1 км на скорость. – учет. Подвижная игра «Кто дальше». Подвижная игра «Не задень». Передвижение в медленном темпе (до 2,5	2	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Прохождение дистанции до 1000 м». Содействовать развитию моральных и волевых качеств обучающихся.

	км). Эстафета с эстафетной палочкой.		
	4. <i>Подвижные и спортивные игры</i>	20	
5.4.1	<i>Подвижные игры:</i> Техника безопасности в время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижные игры народов Кузбасса.	1	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми». Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
5.4.2	<i>Футбол:</i> Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини- футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.	5	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удары по мячу и остановка мяча». Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.
5.4.3	<i>Баскетбол:</i> Ведение мяча в движении бегом. Передача мяча от груди на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо (с 3м). Ведение мяча в быстром темпе. Передача мяча в тройках с перемещением. Совершенствование техники бросков в кольцо снизу. Эстафета баскетболиста. Подвижная игра	9	<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий и игр баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля и передача мяча», «Ведение баскетбольного мяча». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

	<p>«Мяч капитану». Ведение мяча в быстром темпе. Броски в кольцо снизу-учет. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча после отскока от пола. Полоса препятствий – учет. Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Закрепление техники ведения мяча по прямой. Эстафетные элементы баскетбола. Подвижная игра «Стремительные передачи». Совершенствование техники ведения мяча по прямой.</p>		
<p>5. 4. 4</p>	<p><i>Волейбол:</i> Передача мяча, подброшенного партнером. В время перемещения по сигналу – передача мяча. Передачи у стены. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p>	<p>5</p>	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приёмы передачи волейбольного мяча двумя руками снизу».</p> <p>Воспитывать чувство ответственности каждого школьника за собственную деятельность и деятельность всего класса.</p>
	<p>Итого:</p>	<p>6 8</p>	

