

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН ст-ца. Ахтанизовская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 10 Муниципального образования  
Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол №\_1\_  
от «\_29\_» августа 2023 года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ / С.П.Котляр/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 337

Учитель Ольшанская И.В

Программа разработана в соответствии с учетом требований ФГОС НОО, ФОП НОО, с учетом основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №10, утвержденной решением педагогического совета МБОУ СОШ №10 протокол № 1 от 29.08.2023 г., с учетом авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы. Автор: И.В.Лях М.: «Просвещение», 2020г. Предметная линия учебников, В.И.Лях, «Просвещение», 2020 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и

подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 337 ч.: 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

#### **1. Гражданского-патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**

- гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку осуществлять себя юридически, нравственно и политически дееспособным;
- активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
  - правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;
  - опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
  - опыта непосредственного гражданского участия, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;
  - идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований;
  - компетентностей в сфере организаторской деятельности;
  - ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера;
  - компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.
- российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознания и ощущения личностной сопричастности судьбе российского народа;
  - осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
  - идентичности с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России; интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
  - осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
  - высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;
  - патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
  - ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, осознанной выработки собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
  - уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

## **2. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,
- знания основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
- нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- представлений об основах светской этики,
- знания культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;
- понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров;
- навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
- дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

### **3. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):**

- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;
- основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- потребности в общении с художественными произведениями;
- активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;
- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

### **4. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):**

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;
- представлений об основных закономерностях развития общества, взаимосвязях человека и общества с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

#### **5. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:**

- осознания ценности жизни
- осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознания последствий и неприятия вредных привычек;
- знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

#### **6. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:**

- готовности и способности осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- уважительного отношения к труду;
- опыта участия в социально значимом труде;
- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

#### **7. Экологического воспитания:**

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях: готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;
- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;
- экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 её 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 информации 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 своё 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;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) 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;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## 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).

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### Физическое совершенствование

#### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

## 2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

### 3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

### 4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобрнауки России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г. Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

### 3.Содержание учебного предмета

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на

животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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.

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

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### Таблица тематического распределения количества часов:

рабочая программа составлена на четыре учебных года

Количество разделов	Наименование разделов и тем	Количество часов по классам			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Раздел 1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Раздел 2.	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельное выполнение упражнений.			
	Самостоятельные занятия				
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью				
	Самостоятельные игры и развлечения				

Раздел 3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>91</b>	<b>94</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока			
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
	Легкая атлетика	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Подвижные и спортивные игры	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	Упражнения общеразвивающей направленности.	В процессе уроков			
<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

### Тематическое планирование для 1 класса

Раздел	Наименование раздела и тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1	<b><i>Знания о физической культуре</i></b>	<b>8</b>		
	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Называют движения, которые люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют, выполняют первобытные.	1.Гражданско-патриотическое воспитание. 2.Ценности научного познания.
	Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	1.Гражданско-патриотическое воспитание. 2.Ценности научного познания.
	Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.	2	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	1.Ценности научного познания.
	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. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	4	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 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»	1.Формирование культуры здоровья.

Раздел 2.	<b>Способы физической деятельности</b>		Организуют и проводят подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1.Ценности научного познания.
Раздел 3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>91</b>		1.Ценности научного познания. 2.Формирование культуры здоровья.
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>45</b>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	
	<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>  <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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.  <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10</p>		<p>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.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп</p>	

<p>до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).  <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 30 см; 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—40 см) 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—70 см, с высоты до 40 см, 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).  <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.  <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя</p>		<p>передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	
---	--	--	--

	<p>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—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). 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).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>		
	<p>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. <i>Освоение общеразвивающих упражнений предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным</p>		<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации</p>	<p>1.Ценности научного познания. 2.Экологическое воспитание. 3.Формирование культуры здоровья.</p>

<p>мячом (1 кг), обручем, флажками.  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>  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.  <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>  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.  <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>  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</p>		<p>из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и</p>	
--	--	---	--

<p>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.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> 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.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну поодному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки;</p>	<p>перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,</p>	
--	--	--

	<p>повороты направо, налево; коман-ды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны поодному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> 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.</p>		<p>анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>28</b>		
	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>1.Ценности научного познания. 2.Экологическое воспитание. 3.Формирование культуры здоровья.</p>

<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении и по прямой.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p>			<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	
	<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</i></p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	

### Тематическое планирование для 2 класса

Раздел	Наименование раздела и тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1	<b>Знания о физической культуре</b>	8		
	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют, выполняют первобытные.	1.Ценности научного познания. 2.Гражданско-патриотическое воспитание.
	<b>Современные Олимпийские игры.</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
	<b>Что такое физическая культура</b> 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).	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	1.Ценности научного познания. 2.Экологическое воспитание.
	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b>	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	

	<p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>		<p>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»</p>	
	<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	1	<p>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</p>	<p>1. Экологическое воспитание.</p> <p>2. Формирование культуры здоровья.</p>
	<p><b>Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	1	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>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</p>	
	<p><b>Личная гигиена</b></p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	1	<p>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»</p>	
	<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	1	<p>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</p>	

			себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни	
Раздел 2.	<b>Способы физической деятельности</b>		Организуют и проводят подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1.Формирование культуры здоровья.
Раздел 3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>94</b>		
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>42</b>		
	<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>  <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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.  <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»</p>		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>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.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>1.Формирование культуры здоровья.  2.Экологическое воспитание.  2.Ценности научного познания.</p>

<p>(расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 30 см; 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—40 см) 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—70 см, с высоты до 40 см, 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).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—</p>		<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	
--	--	--	--

	<p>4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) 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—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). 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).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
3.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>		
	<p>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. <i>Освоение общеразвивающих упражнений предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с</p>		<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих</p>	<p>1.Ценности научного познания. 2.Формирование культуры здоровья. 3.Экологическое воспитание.</p>

<p>большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>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</p>		<p>упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
--	--	---	--

<p>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.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> 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.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в</p>	
---	---	--

	<p>установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; коман-ды «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!».</p> <p><i>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.</i></p>		<p>освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
4.	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>34</b>		
	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	1.Ценности научного познания.

	поведения и безопасности.			
	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении и по прямой.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p>		<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценности научного познания.</li> <li>2. Формирование культуры здоровья</li> <li>3. Экологическое воспитание.</li> </ol>
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие</i>			

	выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
--	---	--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Материально -техническое оснащение
1	<b><u>Знания о физической культуре</u></b> Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры	<b><u>2</u></b> 1	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО.	Скакалки, мячи, обручи
2	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Гим. маты, скамейки, лестницы
	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>60</b>		
3	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя,	<b>10</b> 1	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	Скакалки

4	Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	1	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	Скакалки
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер
6	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами, прыжков <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении бега.	Скакалки, рулетка
7	К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	Перекладина,рулетка,
8	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания.	Перекладина рулетка, мячи
9	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра	1	<b>Описывать и осваивать</b> технику бросков мяча. <b>Проявлять</b> качества силы в подтягивании.	Перекладина мячи

	«Третий лишний»			
10	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании мяча. <b>Выбирать</b> темп бега индивидуально.	Барьеры, мячи, рулетка, фишки
11	К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Развивать</b> координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Секундомер, рулетка, мячи, фишки
13	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> <b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	<b><u>2</u></b> 1	<b>Узнавать</b> , как правильно распределять время занятий. <b>Составлять</b> комплексы упражнений	Мячи
14	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	1	<b>Сравнивать</b> развитие физической культуры. <b>Объяснять</b> природные, географические особенности, традиции и обычаи народа	Гим. маты, скамейки, лестницы
15	<b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение	<b>10</b> 1	<b>Описывать, различать и выполнять</b> строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, перекладина лестница

	строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»			
16	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1	<b>Описывать</b> состав и содержание ОРУ. <b>Осваивать</b> навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, перекладина лестница
17	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина лестница, канат
18	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	<b>Демонстрировать</b> висы. <b>Осваивать</b> технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, перекладина лестница
19	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Гим. маты, скамейки, лестница

	Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»			
20	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки
21	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1	<b>Описать</b> технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки
22	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки
23	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1	<b>Демонстрировать</b> элементы акробатики. <b>Осваивать</b> технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки
24	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки
25	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b>	<b>10</b>	<b>Осваивать</b> Т/ б при работе мячом.двигательные действия,	Мячи

	<b>Баскетбол.</b> Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	составляющие содержание подвижных игр.	
26	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи
27	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи
28	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мячи
29	КУ - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	<b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия подвижных игр.	Мячи
30	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах.	Мячи

	направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».			
31	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи
32	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи
33	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи
34	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи
35	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> <b>Сердце и кровеносные сосуды</b>  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	<b><u>2</u></b> 1	<b>Осваивать и излагать</b> комплексы физических упражнений. <b>Осваивать</b> умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений	Мячи
36	<b>Спортивная одежда и обувь.</b> <b>Самоконтроль Первая помощь</b>	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению	Мячи, бита

	<b>при травмах</b> Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».		комплексов упражнений.	
37	<b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	17 1	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи
38	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи
39	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи
40	К/У - Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>Демонстрировать</b> бросок мяча на дальность. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи
41	Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи
42	К/У - Челночный бег 3X10м. Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи

43	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения работы с мячом	Мячи
44	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи
45	КУ - Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	<b>Демонстрировать</b> передачу мяча. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи
46	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи
47	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи, фишки
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1	<b>Описывать и осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Мячи
49	КУ - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	<b>Моделировать</b> технические действия спортивных игр.	Мячи
50	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра	1	<b>Демонстрировать</b> подачу мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи

	«Перестрелка».			
51	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи
52	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи
53	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1	<b>Демонстрировать</b> бросок мяча в цель. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи
54	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> <b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	<b><u>2</u></b>  1	<b>Узнавать</b> как измерить ЧСС. <b>Характеризовать</b> измерение ЧСС.	Мячи
55	<b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1	<b>Характеризовать</b> физические качества. <b>Применять</b> физические упражнения.	Мячи
56	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b> Строевые упражнения. Основная	10 1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	Гим. маты, «козел», скамейки

	стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»		разучивании гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику опорного прыжка через «козла»	
57	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. <b>Проявлять</b> качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки
58	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1	<b>Осваивать</b> точность выполнения строевых приемов. <b>Проявлять</b> качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки
59	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1	<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.	Гим. маты, «козел», скамейки, обручи
60	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний»,	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.	мячи, секундомер

	эстафеты.			
61	К\У - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину.	Рулетка, мячи
62	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	мячи, рулетка
63	К\У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	<b>Описывать и осваивать</b> технику метания мяча.	мячи, рулетка
64	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	<b>Демонстрировать</b> технику метания мяча.	Перекладина, мячи
65	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Перекладина, мячи
66	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. <b>Футбол.</b> Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	<b><u>3</u></b> 1	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи
67	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол».	1	<b>Осваивать и выполнять</b> правила и условия проведения подвижных игр.	Мячи, бита

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол часо в	Дата проведения	Оборудование	Универсальные учебные действия
----------------	-------------------------------	------------------	--------------------	--------------	--------------------------------

	Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».				
68	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи	
	ИТОГО:	<b>68</b>			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАСС

---

	4 класс			урока	
<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>					
<b><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. (2 ч.)</i></b>					
1.	Инструктаж по Т.Б. Различные виды ходьбы.	1	Разметка спортивной площадки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	
2.	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, в приседе.	1	Разметка спортивной площадки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>	
<b><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 3 ч.)</i></b>					
3	Бег с изменением направления движения: коротким, средним и длинным шагом.	1	Разметка спортивной площадки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	
4.	Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3 X 5м, 3 X 10 м.	1	Разметка спортивной площадки, беговая дорожка, кегли, секундомер	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	
5	Эстафеты с бегом на скорость.	1	Разметка спортивной площадки, беговая дорожка, кегли ,секундомер	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	

<b>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей (1 ч.)</b>				
6	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1	Кегли, секундомер, разметка спортплощадки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
<b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (2ч.)</b>				
7	Прыжки в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с доставанием предметов, через длинную вращающуюся скакалку.	1	Скакалки, яма для прыжков	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>
8	Закрепление навыка прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	Стойки для прыжка высоту, маты.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
<b>Овладение навыками метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. (3ч.)</b>				
9.	Метание на дальность с отскока от пола и от стены.	1	Мячи для метания, мишени	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания</p>
10.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх.	1	Набивные мячи	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p>

				<b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
11	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель	1	Большие и малые мячи, цели	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
<b>Кроссовая подготовка 6 часов.</b>				
<b>Развитие выносливости (6 ч.)</b>				
12	Смешанное передвижение до 1 км (мальчики), до 500 м (девочки). Игры.	1	Беговая дорожка, секундомер, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания
13.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.	1	Горизонтальные и вертикальные препятствия, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания
14	Преодоление препятствий при беге по пересечённой местности. Игры.	1	Пересечённая местность, мячи, полоса препятствий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью
15.	Бег с умеренной интенсивностью. Упражнения для развития выносливости.	1	Пересечённая местность, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач

16	Полоса препятствий. Кросс до 1 км.	1	Пересечённая местность, мячи, полоса препятствий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач
17.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Игры.	1	Пересечённая местность, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью
<b>Гимнастика с основами акробатики. 15 часов</b>				
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (1 ч.)</i>				
18.	Т.Б. на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	Инструкции по ТБ, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника
<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. (5 ч.)</i>				
19	Кувырок вперед.	1	Гимнастические маты	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
20	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за	1	Гимнастические маты, зал самбо	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь

	головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения. лопатках.			
21.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	1	Гимнастические маты	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания
22	Кувырок в сторону.	1	Гимнастические маты	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
23	Акробатическая комбинация.	1	Гимнастические маты	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания
<b>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. (3 ч.)</b>				
24.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке.	1	Гимнастические маты, перекладина, шведская стенка	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>тонирование учебного сотрудничества</i> - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
25	Подтягивание в висе лёжа согнувшись из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	Гимнастические маты, канат	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения
26.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической	1	Гимнастические маты, скамейки	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

	скамейке.			<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
<b>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных способностей (2 ч.)</b>				
27.	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1	Гимнастическая маты.	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения
28	Лазанье по гимнастической скамейке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	Гимнастическая маты, скамейки	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> — составлять план и последовательность действий. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> — искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности
<b>Освоение навыков равновесия (3 ч.)</b>				
29	Стойка на двух и одной ноге. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	Гимнастическая маты, скамейки	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения
30	Кувырка вперед через плечо с самостраховкой.	1	Гимнастическая маты.	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
31	Перешагивание через набивные мячи. Повороты на рейке гимнастической скамейке.	1	Гимнастическая маты. Скамейки, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
<b>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. (1 ч.)</b>				
32.	III позиция ног,	1	Музыкальное	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата

	танцевальные шаги: переменный, польки.		сопровождение	<p>поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p>
<b>Подвижные и спортивные игры 18 часов</b>				
<b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 2 ч.)</b>				
33.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки».	1	Инструкция по ТБ, мел, флажки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>
34	Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки».	1	свисток	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p>
<b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. (2 ч.)</b>				
35.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1	скакалки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> — вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> — устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия</p>
36.	Игры: «Волк во рву», «Прыжки по полосам».	1	Разметка спортзала, скамейки, скакалки	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы,</p>

				необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером
<b>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. (2 ч.)</b>				
37.	Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности
38.	Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1	зал самбо	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> — вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> — устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия
<b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, и ведение мяча (. 3 ч.)</b>				
39.	Ловля и передача мяча в движении.	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
40	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> - стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
41	Закрепление навыка броска мяча в цель.	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую

				цель и пути ее достижения; строить высказывание
<b>Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. ( 7 ч.)</b>				
42.	Игры: « Овладей мячом», «Мяч ловцу».	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение
43.	Игры: «Снайперы», «Подвижная цель».	1	Мячи, волейбольная сетка	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение
44.	Игра «Мяч в корзину».	1	Баскетбольный щит, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
45.	Игра «Попади в обруч».	1	Обруч, мячики	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог
46	Игры с ведением мяча.	1	Мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> — анализ информации. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности
47	Закрепление навыка держания , ловли и передачи	1	Мячи , свисток	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий

	мяча.			действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог
48	Закрепление навыка ведения мяча.	1	Мячи , свисток	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью
<b>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника – тактическими взаимодействиями. (2 ч.)</b>				
49.	Игра «Борьба за мяч»	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
50.	Игра «Перестрелка»	1	мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
<b>Кроссовая подготовка 7 часов.</b>				
<b>Совершенствование длительного бега и развитие выносливости (7 ч)</b>				
51	Инструктаж по Т.Б. Смешанное передвижение 1 км.	1	Инструкции по ТБ ,мячи, слабо пересечённая местность	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение
52	Смешанное передвижение 1,5 км.	1	Слабо пересечённая местность, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

				<b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
53	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами	1	зал	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение
54	Длительный бег до 4 мин.	1	Беговая дорожка, мячи	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог
55	Длительный бег до 5 мин.	1	Слабо пересечённая местность	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия
56	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушинный бой», «Вытолкни из круга	1	зал	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> — искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения
57.	Кросс по слабопересеченной местности 800 м.	1	Слабо пересечённая местность	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
<b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. (2 ч.)</b>				
58.	Ходьба под счет учителя, коротким,	1	Спортивная площадка,	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме.

	средним и длинным шагом.		разметка	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия
59.	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1	зал	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> - устанавливать причинно- следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение
<b>Освоение навыков бега развитие скоростных и координационных способностей. (2 ч.)</b>				
60.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. с преодолением препятствий	1	Беговая дорожка, секундомер, препятствия( мячи, скамейки)	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> — искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения
61.	Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость.	1	Беговая дорожка, секундомер	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
<b>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. (1 ч.)</b>				
62.	Равномерный медленный бег до 4 мин. Кросс по слабо пересеченной местности 1 км.	1	Беговая дорожка, секундомер, слабо пересечённая местность	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
<b>Совершенствование бега развитие координационных и скоростных способностей. (2 ч.)</b>				
63.	«Круговая эстафета».	1	Беговая дорожка, секундомер	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

				<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
64.	Эстафеты с этапом до 60 м.	1	Беговая дорожка, секундомер	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
<b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. (2 ч.)</b>				
65.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушинный бой», «Вытолкни из круга».	1	зал самбо	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
66	Многоскоки, прыжок в длину с места.	1	Ориентиры, мел, рулетка	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
<b>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. (2 ч.)</b>				
67	Полоса препятствий.	1	Полоса препятствий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
68	Прыжки по полосам и на заданное	1	Мел ,мячи, скакалки	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

	расстояние.			<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей от 28.08.2023 № 1.

Ольшанская И.В

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Е.В.Нуретдинова/

28.08.2023



