

Муниципальное образование Гулькевичский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 20 имени Героя Советского Союза Алексея
Андреевича Лазуненко
села Новомихайловского МО Гулькевичский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от «31» августа 2022года
Председатель педсовета
_____ Т.Г.Ануфриенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования начальное общее образование (1-4 класс).

Количество часов **405 ч.**

1 класс —99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели):

2 -4 класс – по 102 ч (3 ч, 34 учебные недели)

Составители: учителя начальных классов МБОУ СОШ №20 им. А.А. Лазуненко

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Примерной рабочей программы «Физическая культура» УМК «Школа России» автора В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе, основных направлений воспитательной деятельности:

1. Гражданского воспитания:

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
уважение к своему и другим народам;

3. Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

4. Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

5. Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

6. Физического воспитания:

формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

7. Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

8. Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;
неприятие действий, приносящих ей вред.

Метапредметные результаты:

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

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки
- сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2.Содержание учебного предмета, курса

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 11 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 18 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 в) тактические действия в защите и нападении
 г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
---------------------------------	------	------	------	------	------	------

Тематическое планирование.

1 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<i>Знания о физической культуре</i>	1			<p>Личностные. Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкрет-</p>
		Когда и как возникли физическая культура и спорт. Т/Б Игра «К своим флажкам», «Пятнашки».	1	
Физическое совершенствование	95			
<i>Лёгкая атлетика</i>	18			
		Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза»	1	
		Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	
		К/У - прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с разбега с места.	1	
		Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее»	1	
		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Бег с ускорением 20 м. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1	
		Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее»	1	
		К/У- Бег на скорость 30м. Прыжки в	1	

		длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон»		<p>ного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
		Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега с 5-7 шагов. Игра «Зайцы в огороде».	1	
		К/У- Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
		Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1	
		К/У- Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	
		Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание.	1	
		К/У- Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1	
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	
		Метание мяча на дальность.	1	

		Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.		
Подвижные (спортивные) игры		К/У- Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	
		Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
		Урок - соревнование по легкой атлетике: 1.Бег-30 м., 2. Прыжок в длину. 3.Метание мяча.	1	
	7			
		Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1	<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить</p>
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1	
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1	
		К/У -Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	
	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		
	Ведение мяча с изменением	1		

		направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».		изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.
		К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.
Способы физкультурной деятельности.	1			Личностные. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.
Знания о физической культуре		Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Антинарко. Пагубное действие наркотич. Веществ. Игра«Проверь себя»,«Мяч капитану	1	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
	1	.		Познавательные. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
Гимнастика с основами акробатики.	21			Регулятивные. Сличать способ действия и его результат с
		Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя,лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	1	формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
		ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка,	1	Регулятивные. Сличать способ действия и его результат с

		перекаты, кувырок вперед.		<p>заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, собственное мнение и позицию.</p>
		ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках	1	
		К/У 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.	1	
		ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках.	1	
		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами.	1	
		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	1	
		Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	
		К/У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе.	1	
		Подтягивание руками, по гимнастической стенке с	1	

		одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке.		
		Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
		Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
		Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1	
		Лазанье по канату. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке.	1	
		К/У- Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	1	
		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.	1	
		Строевые упражнения: Основная	1	

		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.		
		Повороты на право, на лево, команда.	1	
		Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1	
		К/У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Игра « Запрещенное движение»	1	
		Знания о физической культуре. ОО.	1	
		Олимпиада СОЧИ-2014. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
Подвижные и спортивные игры	28	Подвижные и спортивные игры		Личностные.
		Баскетбол. 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	Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	Познавательные.

		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные.</p> <p>Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.</p>
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	
		К/У-Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	
		Игровой урок «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Снайперы», «Мини - баскетбол».	1	
		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	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
		Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану»,	1	

		К/У-Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на дальность, из-за головы вперед — вверх. Ловля, передача мяча Ведение мяча. Игра «Мини баскетбол».	1	
		Бросок набивного мяча на дальность, из-за головы вперед — вверх. Ловля, передача мяча Ведение мяча. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1	
		К/У- Бросок набивного мяча на дальность. Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1	
		Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1	
		Пионербол. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		К/У- Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	
		Игровой урок: «Мини-баскетбол», «Пионербол», «Карлики-великаны».	1	

		Волейбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1	
		Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	
		К/У- Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1	
		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
		К/У Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч-капитану», «Пионербол».	1	
		Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Измерение функциональных показаний. Составление комплекса ОРУ. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1 1	<p>Личностные.</p> <p>Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное от-</p>
		Знания о физической культуре.	1	

<i>Лёгкая атлетика</i>		Правила личной гигиены. Утренняя зарядка. ОО. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1	<p>ношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
	16			
		Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Футбол», «Русская лапта»	1	
		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1	
		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1	
		Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1	
		К/У Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра«Воробьи-Вороны	1	
		Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Игра «Воробьи-Вороны»	1	
		Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	

		ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1	
		К/У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
		ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Резиночка», эстафеты.	1	
		К/У Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	
		К/У-Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	
Подвижные и спортивные игры 3				
		Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости в баскетболе. Игра «Мини – баскетбол», «Борьба за мяч».	1	Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре
		Бросок мяча в цель в ходьбе и	1	

		медленном беге. Ведение мяча правой – левой рукой шагом – бегом. Игра «Мяч – капитану», «Мини-баскетбол».		других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Способы физкультурной деятельности.		К/У- Ведение мяча правой – левой рукой – бросок в цель. Игра «Мяч – капитану», «Мини-баскетбол».	1	Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
	1		1	Осознанно строить сообщения в устной форме.
		Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.
		ИТОГО	99ч	

2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда. Т/Б на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1	<p>Личностные. Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего</p>
Физическое совершенствование	95			
Лёгкая атлетика	18			
		Виды ходьбы. Бег с изменением направления движения	1	
		Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств.	1	
		К/У - прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		Вводный инструктаж по охране труда. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
		Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
		К/У- Бег на скорость 30м. Медленный бег. Челночный бег. Развитие выносливости	1	
		Бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		К/У- Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег с ускорением.	1	
		Броски мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		К/У- Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Совершенствование навыков бега. Медленный бег	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1	
		К/У- Подтягивание Прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.	1	
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность.	1	
		Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1	
		К/У- Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон».	1	
		Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
		Урок - соревнование по легкой атлетике.Бег-30 м. Прыжок в длину. Метание мяча.	1	
Подвижные (спортивные) игры	7			Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч капитану».	1	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.</p>
		Ведение мяча в движении по кругу Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Подвижная цель»	1	
		К/У -Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1	
		Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Охотники и утки».	1	
		К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках.	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Способы физической культуры. Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	Личностные. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.
		Знания о физической культуре. Когда и как возникли физическая культура и спорт. ОО. Исторические сведения о развитии современных олимпийских игр. Игра «Охотники и утки».	1	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Познавательные. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
Гимнастика с основами акробатики	20			Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
		Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры.	1	Регулятивные. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.
		ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей. Группировка, перекувырки, кувырок вперед.	1	
		ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате. Акробатические упражнения.	1	
		К/У Висы, подъем прямых ног. Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		ОРУ. Перестроение. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону.	1	Коммуникативные. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, собственное мнение и позицию.
		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Эстафета с гимнастическими элементами.	1	
		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	1	
		Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1	
		К/У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе.	1	
		Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	
		Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
		Упражнение на равновесие на бревне. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
		Упражнения на бревне: повороты	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком»,		
		Лазанье по канату. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1	
		К/У- Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
		Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.	1	
		Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла».	1	
		Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Гимнастическая эстафета.	1	
		К/У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		движении.		
		Знания о физической культуре. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
Подвижные и спортивные игры	28			Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои
		Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Игра «Мини — баскетбол».	1	
		К/У- Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		изменением направления и скорости. Игра «Охотники и утки»		затруднения
		Игровой урок «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Снайперы», «Мини - баскетбол».	1	
		Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини –баскетбол».	1	
		К/У- Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
		Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану»,	1	
		К/У- Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на дальность. Ловля, передача мяча. Игра «Мини баскетбол».	1	
		Бросок набивного мяча на дальность. Ведение мяча.	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».		
		К/У- Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1	
		Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игра: «Мяч водящему».	1	
		Пионербол. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		К/У- Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	
		Игровой урок: « Мини-баскетбол», «Пионербол»,«Карлики-великаны».	1	
		Волейбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки»	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1	
		К/У- Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную.	1	
		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. «Пионербол»	1	
		Броски мяча в цель - вертикальную. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
		К/У Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Игра«Пионербол»	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч- капитану»	1	
		Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Олимпийские чемпионы России. Составление комплекса ОРУ.	1 1	
		Знания о физической культуре. Правила личной гигиены. Утренняя зарядка. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Игра «Мини-футбол».	1 1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Лёгкая атлетика	16			
		Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Бег с ускорением -30 м. Игра «Футбол».	1	<p>ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1	
		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда - быстроногих».	1	
		Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1	
		К/У Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Игра «Воробьи-Вороны»	1	
		Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Игра «Воробьи-Вороны»	1	
		Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Легкоатлетические	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		эстафеты.		
		ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1	
		К/У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
		ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Резиночка», эстафеты.	1	
		К/У Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	
		К/У-Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка»	1	
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание.	1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Игра «Удочка», «Салки»		
Подвижные и спортивные игры	6			<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения</p>
		Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини – баскетбол».	1	
		Бросок мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Мяч – капитану», «Мини-баскетбол».	1	
		К/У- Ведение мяча правой – левой рукой – бросок в цель. Игра «Мяч – капитану», «Мини-баскетбол».	1	
		Футбол. Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол»	1	
		Удар мяча по воротам в футболе. Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	
		Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	
		Способы физкультурной деятельности. Укрепление здоровья средствами	1 1	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки.		
		Итого:	102	К/У-26

3 класс

Раздел	Кол-во час.	Темы	Кол-во час.	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Знания о физической культуре. ОО. История Олимпийских игр. Т/Б на уроках физической культуры.	1 1	Личностные. Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное отношение к чужому мнению.
Физическое совершенствование	95			Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
Лёгкая атлетика	18	Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Игра «Два мороза»	1	
		Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.	1	

		К/У - прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с разбега с места.	1	<p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные.</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные.</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
		Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее»	1	
		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.«Встречная эстафета ».	1	
		Различные виды ходьбы. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1	
		К/У- Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам.	1	
		Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки в длину с места и разбега с 5-7 шагов.	1	
		К/У- Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
		Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Игра «Лисы и куры»	1	
		К/У- Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Метание мяча с места на дальность.	1	
		Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности	1	

		до 1км.		
		К/У- Подтягивание. Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.	1	
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность.	1	
		Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения.	1	
		К/У- Метание мяча на дальность. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	
		Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки».	1	
		Урок - соревнование по легкой атлетике: Бег-30 м., Прыжок в длину. Метание мяча.	1	
Подвижные (спортивные) игры	7	Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч капитану».	1	Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.

		Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные.
		Ловля и передача мяча. Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.
		К/У -Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Попади в обруч».	1	
		Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель. Игра «Мяч водящему».	1	
		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках.	1	
		К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «У кого меньше мячей».	1	
		Способы физической культуры деятельности. Составление режима дня, Игра «Мяч капитану».	1	
		Знания о физической культуре. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Личностные. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело. Самооценка на основе критериев успешности
			1	

				учебной деятельности. Познавательные. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
Гимнастика с основами акробатики.		Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Висы и упоры (стоя, лежа).	1	Регулятивные. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, собственное мнение и позицию.
		Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед.	1	
	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Стойка на лопатках	1		
	К/У Висы, подъем прямых ног. Лазания по гимнастической стенке.	1		
	ОРУ. Перестроение. Группировка; перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1		
	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелазание через горку матов.	1		
	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	1		
	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		
	К/У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке.	1		

		Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	
		Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1	
		Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату.	1	
		Танцевальные упражнения «Шаг с прыжком», «Приставные шаги».	1	
		Лазанье по канату. Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке.	1	
		К/У- Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.	1	
		Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	

		Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.	1	
		Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
		К/У - Опорный прыжок через «козла». Игра « Запрещенное движение».	1	<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа</p>
		Знания о физической культуре. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1 1	
Подвижные и спортивные игры Баскетбол.	28	Т/Б при работе с мячом. Игра «Борьба за мяч».	1	

		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой).	1	<p>решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения</p>
		Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини — баскетбол».	1	
		К/У- Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Охотники и утки».	1	
		Игровой урок «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Мини - баскетбол».	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу», «Мини –баскетбол».	1	
		К/У- Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
		Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану».	1	

		Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану».	1	
		К/У- Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на дальность, из-за головы вперед — вверх.	1	
		Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1	
		К/У- Бросок набивного мяча на дальность. Взаимодействие игроков. Игра «Мини баскетбол».	1	
		Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игры: « Мяч в корзину».	1	
		Пионербол. Подача мяча одной рукой через сетку. Игра «Пионербол».	1	
		Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Игра «Пионербол».	1	
		К/У- Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	

		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки».	1
		Игровой урок: «Мини-баскетбол», «Пионербол».	1
		Волейбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
		Броски в цель -горизонтальную. Игра«Перестрелка».	1
		К/У- Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча.	1
		Броски мяча в цель - вертикальную. Игра «Пионербол»	1
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1
		К/У Броски мяча в цель - вертикальную. Игра «Пионербол.	1
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1

		Игра «Мяч-капитану».		
		Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Игра «Борьба за мяч».	1 1	<p>Личностные. Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные. Участствовать в диалоге на уроке, умение слушать и</p>
		Знания о физической культуре. Правила личной гигиены. Утренняя зарядка. Игра «Мини-футбол».	1 1	
Лёгкая атлетика	16	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Игра «Русская лапта».	1	
		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.)	1	
		ОРУ. Разновидности ходьбы. Игра «Команда -быстроногих».	1	
		Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Игра «Вызов номеров».	1	
		К/У Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Игра «Воробьи-Вороны».	1	
		Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)	1	
		Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке.	1	

		ОРУ. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1	понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.
		К/У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места.	1	
		ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Резиночка».	1	
		К/У Прыжки в длину с места. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра «Вызов номеров».	1	
		ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1	
		К/У- Метание мяча на дальность. Подтягивание. Игры «Удочка», «Пятнашки».	1	Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.
		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Салки».	1	
Подвижные и спортивные игры	6	Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча.	1	

		Бросок мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Мяч – капитану»	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
		К/У- Ведение мяча правой – левой рукой – бросок в цель. Игра «Мяч – капитану».	1	Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме.
		Футбол. Удар мяча в цель – по воротам. Игра «Мини-Футбол».	1	Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
		Удар мяча по воротам в футболе. Игра «Мини-Футбол».	1	Регулятивные.
		Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте».	1	Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения
		Способы физической деятельности. Укрепление здоровья средствами закаливания.	1 1	
		Итого	102	

4 класс

Раздел	Номер урока	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		<u>Знания о физической культуре</u> Физические упражнения по укреплению здоровья человека.Т/Б на уроках физической культуры. Прыжки на скакалке. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки»	<u>1</u> 1	<p>Личностные. Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика». Уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p>
<u>Физическое совершенствование</u>	95			
<u>Лёгкая атлетика</u>	18	ТБ. ОРУ. Отработка ходьбы с высоким подниманием бедра . Проведение игры «Прыгающие воробушки»	1	
		ОРУ. Закрепление техники высокого старта с последующим ускорением. Проведение игры «К своим флажкам»	1	
		К/У ОРУ. Отработка техники бега с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением до 20 м.	1	
		ОРУ. Закрепление разных видов ходьбы.	1	
		ОРУ. Обучение технике челночного бега 3х5м. Проведение игры «Пятнашки»	1	
		ОРУ. Отработка технике бега. Проведение игры «Пятнашки»	1	
		К/У- ОРУ. Разучивание техники бега различными способами.	1	

		ОРУ. Повторение высокого старта с последующим ускорением до 30 м.	1	Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.
		К/У-Инструктаж по ТБ. ОРУ. Закрепление техники прыжков с места и высоты. Проведение игры «Метко в цель»	1	
		ОРУ. Отработка техники прыжков в длину. Проведение эстафеты «Смена сторон»	1	
		К/У-ОРУ. Повторение спрыгивания и запрыгивания. Проведение игры «Кто дальше бросит».	1	
		ОРУ. Закрепление техники прыжков с высоты до 35 см. Проведение игры «Зайцы в огороде»	1	
		К/У-ОРУ. Техника прыжков на одной и на двух ногах на месте. Проведение игры «К своим флажкам»	1	
		ОРУ. Закрепление техники прыжков с места. Проведение игры «Лисы и куры»	1	
		ОРУ. Закрепление выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	1	
		К/У-Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника метания мяча на дальность и отскока от пола и стены.	1	

		ОРУ. Повторение броска набивного мяча снизу вперед-вверх на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>
		Закрепление техники броска набивного мяча от груди двумя руками. Игра «Кто дальше бросит».	1	
Подвижные спортивные игры. Баскетбол	7			
		Инструктаж по ТБ. Закрепление техники ловли, передачи и броска мяча. Игра «Мяч водящему».	1	
		Отработка техники ловли, передачи и бросков мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
		Отработка техники передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1	
		Закрепление техники броска в цель. Эстафета «Попади в кольцо»	1	
		Тренировка ведения мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Попади в обруч»	1	
		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1	

		К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	<p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в</p>
--	--	---	---	---

		<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.. Игра «Проверь себя», «Мяч капитану.	<u>1</u> 1	планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.
		<u>Знания о физической культуре</u> Что надо знать. <i>Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.</i>	<u>1</u> 1	
Гимнастика с основами акробатики	20	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повторение строевых действий в шеренге и колонне.	1	Личностные. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Познавательные. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.
		Освоение перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
		К/У. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед.	1	
		Развитие координационных способностей. «Мост» из положения лёжа на спине с помощью и самостоятельно.	1	
		ОРУ. Отработка перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, из 1 шеренги в 2.	1	

		К/У Инструктаж по ТБ. ОРУ. Закрепление кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев..	1	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Определять, где применяются действия с мячом; ставить,
		ОРУ с предметами. Обучение перекатам, стойке на лопатках.	1	
		ОРУ. Отработка упоров, седа. Игра	1	

		«Змейка»		<p>формулировать и решать проблемы. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Регулятивные. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>
		К/У-ОРУ с предметами. Мост из положения лежа на спине. Игра «Змейка»	1	
		ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	1	
		ОРУ. Повторение кувырков вперед и назад, выполнение гимнастического моста.	1	
		ОРУ. Закрепление перекатов, стойки на лопатках, кувырков вперед и назад. Игра «Змейка».	1	
		ОРУ. Отработка техники из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	1	
		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	

		К/У-ОРУ. Отработка передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания.	1	<p>Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, собственное мнение и позицию.</p>
		ОРУ. Отработка техники опорного прыжка: с разбега через гимнастического козла. Игра «Иголочка и ниточка»	1	
		ОРУ. Повторение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	
		ОРУ в движении. Отработка упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере-махи.	1	

		Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1	
		К/У-Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Игра « Запрещенное движение»	1	

		<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<u>1</u> 1	
Подвижные и спортивные игры	28			
		Баскетбол. 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	<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу;</p>
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч»	1	
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и	1	

		передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».		использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия.
		К/У-К/У-Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	

		Игровой урок «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Снайперы», «Мини - баскетбол».	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.
		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	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
		Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
		Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану»,	1	
		К/У-Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча на дальность, из-за головы вперед —	1	

		вверх. Ловля, передача мяча Ведение мяча. Игра «Мини баскетбол».		

		Бросок набивного мяча на дальность, из-за головы вперед — вверх. Ловля, передача мяча Ведение мяча. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1	
		К/У- Бросок набивного мяча на дальность. Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол»	1	
		Взаимодействие игроков. Челночный бег 3X10м. Игры: «Мяч водящему», « Мяч в корзину»	1	
		Пионербол. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	
		Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		К/У- Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	

		Игровой урок: « Мини-баскетбол»,	1	

		«Пионербол» ,«Карлики-великаны».		
		Волейбол. Инструктаж по ТБ. Отработка приема и подачи мяча. Игра «Мяч водящему».	1	
		Закрепление техники передвижений, стоек и поворотов. Игра «Мяч через сетку»	1	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Отработка техники броска мяча через сетку. Игра «Мяч через сетку»	1	
		Закрепление навыков приема и подачи мяча. Игра «Точный расчет».	1	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Игра «Мяч через сетку»	1	
		<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Составление комплекса ОРУ. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1	

		<u>Знания о физической культуре.</u>	<u>1</u>	Личностные. Адекватная мотивация учебной

		Правила личной гигиены. Утренняя зарядка. . Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1	<p>деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Принятие образа «хорошего ученика».</p> <p>Уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Познавательные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>
Легкая атлетика	16			
		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Закрепление техники высокого старта с последующим ускорением до 30 м.	1	
		ОРУ. Закрепление техники бега с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением до 25 м.	1	
		ОРУ. Закрепление разновидностей ходьбы. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
		ОРУ. Отработка бега с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	

		ОРУ. Закрепление техники бега с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.	1	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в об-</p>
		ОРУ. Закрепление техники челночного бега 3x5м. Игра «Пятнашки».	1	
		Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1	

		Закрепление техники прыжков в высоту. Игра «К своим флажкам»		<p>разовательную.</p> <p>Коммуникативные. Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Формулировать собственное мнение и позицию. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		ОРУ. Отработка техники спрыгивания и запрыгивания на горку матов. Игра «К своим флажкам»	1	
		ОРУ. Закрепление техники прыжков на одной и на двух ногах . Игра «К своим флажкам»	1	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		ОРУ. Отработка техники прыжков через скакалку. Эстафета «Смена сторон».	1	
		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Закрепление техники броска набивного мяча от груди двумя руками.	1	

		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Отработка техники метания м/мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на	1	

		дальность.		
<u>Подвижные и спортивные игры</u>	6	Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости в баскетболе.	1	<p>Личностные. Уважительное отношение к чужому мнению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознанно строить сообщения в устной форме. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>
		Бросок мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча правой – левой рукой шагом – бегом. Игра «Мяч – капитану», «Мини-баскетбол».	1	
		К/У-Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
		Футбол. Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	
		Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	
		Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	<p>Регулятивные. Удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Преобразовывать практическую задачу в об-</p>

		<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Правила проведения закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1	разовательную. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Коммуникативные. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения
		<u>Итого</u>	102	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

начальных классов МБОУСОШ № 20

от «_29_» августа 2022г. № 1

_____ Мартынюк Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Т.В. Овчаренко

«30» августа 2022 г.