

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН, п.Ильич

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №17 имени В.И.Головченко  
муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №17 МО Темрюкский район  
от «31» августа 2021года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_/И.А.Бычина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

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

Количество часов 405 ч. (1 класс -99 ч; 2,3,4 классы - по 102 ч.)

Учитель Блакитная Людмила Викторовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

С учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесённой в реестр образовательных программ, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04 2015 № 1\15),

С учетом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №17, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ №17( протокол №1 31.08.2019г. с изменениями и дополнениями), программы воспитания МБОУ СОШ №17, утверждённой педагогическим советом(протокол от 21.05.2021г.№17)

С учетом программы «Физическая культура» 1-4 классы/ авт. В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2017

С учётом УМК: Физическая культура. 1-4 класс, В.И.Лях. М., Просвещение, 2017г.

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

#### **1. Гражданского воспитания:**

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

- ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;
- опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
- опыта непосредственного гражданского участия, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;
- идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований;
- компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера;
- компетентностей анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

## **2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**

- российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознания и ощущения личностной сопричастности судьбе российского народа;
- осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- идентичности с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России; интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;
- патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
- ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, осознанной выработки собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

-уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

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

-целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,

-знания основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

-нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;

-способности к нравственному самосовершенствованию;

-представлений об основах светской этики,

-знания культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;

-понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;

-веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;

-осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи

-осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

-социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров;

-навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;

-дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

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

-эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

-способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;

-основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;

-эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;

-способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;

- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- потребности в общении с художественными произведениями;
- активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;
- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

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

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

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

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

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

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

#### **8. Экологического воспитания:**

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;

-опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях: готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;

-экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

-способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

-экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения курса «Окружающий мир» обучающиеся на уровне начального общего образования:

- получают возможность расширить, систематизировать и углубить исходные представления о природных и социальных объектах и явлениях как компонентах единого мира, овладеть основами практико-ориентированных знаний о природе, человеке и обществе, приобрести целостный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- обретут чувство гордости за свою Родину, российский народ и его историю, осознают свою этническую и национальную принадлежность в контексте ценностей многонационального российского общества, а также гуманистических и демократических ценностных ориентаций, способствующих формированию российской гражданской идентичности;

- приобретут опыт эмоционально окрашенного, личностного отношения к миру природы и культуры; ознакомятся с началами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязях, что даст учащимся ключ (метод) к осмыслению личного опыта, позволит сделать восприятие явлений окружающего мира более понятными, знакомыми и предсказуемыми, определить свое место в ближайшем окружении;

- получают возможность осознать свое место в мире на основе единства рационально-научного познания и эмоционально-ценностного осмысления личного опыта общения с людьми, обществом и природой, что станет основой уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- познакомятся с некоторыми способами изучения природы и общества, начнут осваивать умения проводить наблюдения в природе, ставить опыты, научатся видеть и понимать некоторые причинно-следственные связи в окружающем мире и неизбежность его изменения под воздействием человека, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края, что поможет им овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- получают возможность приобрести базовые умения работы с ИКТ-средствами, поиска информации в электронных источниках и контролируемом Интернете, научатся создавать сообщения в виде текстов, аудио- и видеотректов, готовить и проводить небольшие презентации в поддержку собственных сообщений;

- примут и освоят социальную роль обучающегося, для которой характерно развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **3.1. Разделы учебной программы и характеристика основных содержательных линий**

Содержание учебного курса включает наименование разделов учебной программы и характеристику основных содержательных линий.

##### **Знания о физической культуре**

###### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

###### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

###### **Способы физкультурной деятельности**

###### **Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки).

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные игры и развлечения**

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом). Упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатах; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперед.

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

*Гимнастические комбинации.* 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки на скакалке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

### 3. Тематическое планирование

3.1 Количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом:

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		1класс	2класс	3класс	4класс	Всего
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>91</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>373</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	3	3	10
3.2.	Спортивно- оздоровительная деятельность	89	92	91	91	365
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики.	29	30	30	30	119
3.2.2	Лёгкая атлетика	30	31	30	30	121
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	30	31	31	31	123
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

<b>1 класс</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1. Знание о физической культуре.</b>	<b>2ч</b>				
		Понятие о физической культуре.	1	<b>Раскрыть</b> понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. <b>Определять</b>	

		Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.		признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. <b>Учатся</b> правильному выполнению правил личной гигиены.	
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег с изменением скорости.	1		
<b>3. Физическое совершенствование.</b>	<b>31 ч</b>				
<b>3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>31 ч</b>				
<b>3.2.2. Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>16 ч</b>				
		ОРУ. Ходьба. Обычный бег,	1	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	

		бег с изменением направления движения.		уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
		ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1	<p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	
		Челночный бег. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1		
		Бег парами. Прыжки в длину с места.	1		
		Бег на выносливость. Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжки через неподвижную скакалку. Круговая эстафета.	1		
		Прыжки через качающуюся скакалку. Челночный бег. Эстафета «Вызов номеров».	1		
		Метание малого	1		

		мяча на дальность. Бег на скорость.		представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
		Равномерный бег до 3 минут. Многоскоки.	1		
		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Смена сторон».	1		
		Броски большого мяча на дальность разными способами. Прыжки парами через преграду.	1		
		Метание малого мяча с места. Прыжки через естественные препятствия.	1		
		Эстафеты с бегом. Многократные прыжки на одной и двух ногах с	1		

		продвижением вперёд.			
		Спрыгивание и запрыгивание. Бег в разновидностях. Тестирование прыжка с места.	1		
		Тестирование челночного бега. Подвижные игры.	1		
<b>3.2.3. Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>15 ч</b>				
		ОРУ с мячом и передача мяча.	1	<p><b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>	
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Зайцы в огороде».	1		
		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Лисы и куры».	1		
		Броски мяча в	1		

		цель. Игра «Мяч водящему».		<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Броски мяча в кольцо. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Броски мяча в обруч. Игра «К своим флажкам».	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Пятнашки».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой бегом. Игра «Охотники и утки».	1		
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Метко в цель».	1		
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
		Броски мяча в кольцо. Игра	1		

		«Кто дальше бросит».			
		Эстафеты с мячом. Игра «Пятнашки».	1		
		Подвижные игры с мячом.	1		
<b>2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2 ч</b>				
		Составление режима дня. Игра «Проверь себя».	1	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
		ОРУ. Измерение длины и массы тела.	1	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>30 ч</b>				
<b>3.1. Физкультурно</b>	<b>1 ч</b>				

<b>-оздоровитель- ная деятельность.</b>					
		Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как</p>	

				факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	
<b>3.2.Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>29 ч</b>				
<b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>29 ч</b>				
		Правила поведения и техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях</p>	
		Строевые действия в шеренге и в колонне.	1		
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
		Группировка. Перекаты в группировке.	1		
		Кувырок вперёд.	1		
		Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
		Кувырок в	1		

		сторону. Наклоны вперёд из положения сидя.		и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
		Упражнения в висе. Подтягивание на перекладине.	1		
		Упражнения в висе стоя и лёжа.	1		
		Вис спиной к гимнастической стенке с подниманием ног.	1		
		Вис на согнутых руках.	1		
		Подтягивание в висе лёжа согнувшись.	1		
		Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях.	1		
		Упражнение на гимнастической скамейке.	1		
		Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине.	1		
		Лазание по наклонной скамейке в	1		

		упоре присев.			
		Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	1		
		Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1		
		Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук и перестановкой ног.	1		
		Перелазание через бревно.	1		
		Перелазание через гимнастического коня.	1		
		Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
		Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.	1		
		Перешагивание через мячи по гимнастической скамейке.	1		
		Шаг с прискоком,	1		

		приставные шаги.			
		Шаг галопа в сторону. Наклоны вперёд из положения сидя.	1		
		Повороты кругом стоя и при ходьбе на гимнастической скамейке.	1		
		Тестирование подтягивания на перекладине.	1		
		Тестирование наклона вперёд из положения сидя.	1		
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>1ч</b>				
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1ч</b>				
		Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить</p>	

				<p>отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>1. Знания о физической культуре.</b>	<b>2 ч</b>				
		Характеристика основных физических качеств.	1	<b>Познавательные:</b> раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному	
		Правила	1		

		предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра «Проверь себя».		<p>выполнению правил личной гигиены</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Регулятивные.:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>15 ч</b>				
<b>3.2.Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>15 ч</b>				
<b>3.2.3. Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>15 ч</b>				
		ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и	1	<b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	

		передача мяча.		<p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Воробьи и вороны».	1		
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Салки».	1		
		Ловля и передача мяча в движении. Упражнения на выносливость и координацию.	1		
		Броски мяча в цель. Игра «Мяч по кругу».	1		
		Броски мяча в кольцо. Игра «Попади в цель».	1		
		Броски мяча в обруч. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1		
		Ведение мяча в	1		

		движении по прямой шагом. «Встречная эстафета».			
		Ведение мяча в движении по прямой бегом. Игра «Охотники и утки».	1		
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Снайперы».	1		
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
		Броски мяча в кольцо. Игра «Игры с ведением мяча».	1		
		Эстафеты с мячом. Игра «Пятнашки».	1		
		Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей по кругу».	1		
<b>2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2 ч</b>				
		Организация и проведение подвижных игр	1	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими	

		на площадке. Комплекс утренней зарядки.	1	упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
<b>3. Физическое совершенствование.</b>	<b>14 ч</b>				
<b>3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>14 ч</b>				
<b>3.2.2. Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению и сдаче видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>14 ч</b>				
		ОРУ. Ходьба.	1	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться	

		Обычный бег, бег с изменением направления движения.		<p>в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>	
		ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1		
		<u>Челночный бег 3X10 м.</u>	1		
		Бег парами. Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1		
		<u>Смешанное передвижение на 1000 м.</u>	1		
		Прыжки через неподвижную скакалку. Круговая эстафета.	1		
		<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</u>	1		
		Метание малого мяча на дальность. Бег на скорость.	1		
		<u>Наклон вперёд из положения</u>	1		

		<u>стоя на гимнастической скамье.</u>		физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
		<u>Метание теннисного мяча</u> <u>цель, дистанция 6 м.</u>	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Смена сторон».	1		
		<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</u>	1		
		<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</u>	1		
		Эстафеты с бегом. Многоразовые прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.	1		
<b>Итого</b>	<b>99ч</b>				

2 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.Знание о физической культуре.	2 ч				
		История развития физической культуры и первых соревнований.	1	<b>Раскрыть</b> понятие «физическая культура» и <b>анализировать</b> положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. <b>Определять</b> признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. <b>Учатся</b> правильному выполнению правил личной гигиены.	
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег до 3-4 минут.	1		
3.Физическое совершенствование.	31 ч				
3.2.2. Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	16 ч				

		Тестирование бега 30 м с высокого старта.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>	
		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Техника челночного бега.	1		
		Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
		Техника прыжка в длину с разбега.	1		
		Бег на выносливость до 3 минут. Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжок в длину с разбега.	1		
		Прыжки через качающуюся скакалку. Бег с ускорением от 10 до 20 метров.	1		
		Тестирование прыжка в длину с места.	1		

		Равномерный бег до 3 минут. Многоскоки.	1	физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
		Тестирование метания малого мяча на точность. Прыжки через скакалку.	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Вызов номеров».	1		
		Броски большого мяча на дальность разными способами. Прыжки парами через преграду.	1		
		Метание малого мяча с места. Бег в разновидностях.	1		
		Эстафеты с бегом. Многократные прыжки на одной и двух ногах с	1		

		продвижением вперёд.			
		Спрыгивание и запрыгивание. Преодоление естественных препятствий.	1		
		Челночный бег. Подвижные игры.	1		
<b>3.2.3. Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>15 ч</b>				
		ОРУ с мячом. Ловля и броски мяча в парах.	1	<p><b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Кот и мыши».	1		
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Зайцы в огороде».	1		
		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Лисы и куры».	1		
		Броски мяча в цель. Игра	1		

		«Мяч водящему».		<p>условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	
		Броски мяча в кольцо. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Броски мяча в обруч. Игра «К своим флажкам».	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Пятнашки».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой бегом. Игра «Охотники и утки».	1		
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Метко в цель».	1		
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй,	1		

		мяч не теряй».			
		Броски мяча в кольцо. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Эстафеты с мячом. Игра «Пятнашки».	1		
		Подвижные игры с мячом.	1		
<b>2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2 ч</b>				
		Составление режима дня. Игра «Проверь себя».	1	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
		ОРУ. Измерение длины и массы тела.	1	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.  <b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
<b>3. Физическое совершенствование.</b>	<b>32 ч</b>				

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 ч				
		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как</p>	

				факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	
<b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>30 ч</b>				
		Правила поведения и техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,</p>	
		Строевые действия в шеренге и в колонне.	1		
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упоры, седы.	1		
		Группировка. Перекаты в группировке.	1		
		ОРУ с	1		

		гимнастическо й палкой. Кувырок вперед в упор присев.		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
		Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
		Кувырок вперед. Наклоны вперёд из положения сидя.	1		
		Упражнения в весе. Подтягивание на перекладине.	1		
		Кувырок назад в упор присев.	1		
		Вис спиной к гимнастичес- кой стенке с подниманием согнутых ног.	1		
		Вис на согнутых руках.	1	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	
		Вис спиной к гимнастическо й стенке с подниманием прямых ног.	1		

		Мост из положения лёжа на спине.	1	<p>способы их исправления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p>	
		Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
		Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине.	1		
		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
		Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях, лежа на животе.	1		
		Упражнение на гимнастической скамейке.	1		
		Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1		
		Перелезание через бревно.	1		
		Перелезание через	1		

		гимнастическо- ого коня.			
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	1		
		Ходьба по рейке гимнастическо й скамейки с поворотом.	1		
		Перешагивание через мячи по гимнастическо й скамейке.	1		
		Шаг с прискоком, приставные шаги.	1		
		Шаг галопа в сторону. Наклоны вперед из положения сидя.	1		
		Повороты кругом стоя и при ходьбе на гимнастическо й скамейке.	1		
		Тестирование подтягивания	1		

		на перекладине.			
		Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	1		
		Тестирование наклона вперёд из положения сидя.	1		
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1 ч</b>				
		Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p>	

				<p>осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>1. Знания о физической культуре.</b>	<b>2 ч</b>				
		Характеристика основных физических качеств.	1	<p><b>Познавательные:</b> раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Регулятивные.:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных</p>	
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра «Проверь себя».	1		

				представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>16 ч</b>				
<b>3.2.3. Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>16 ч</b>				
		ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и броски мяча в парах.	1	<b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное	
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Воробы и вороны».	1		
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Салки»».	1		

		Ловля и передача мяча в движении. Упражнения на выносливость и координацию.	1	<p>сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Броски мяча в цель. Игра «Мяч водящему».	1		
		Броски мяча в кольцо. Игра «Попади в цель».	1		
		Броски мяча в обруч. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой шагом. «Встречная эстафета».	1		
		Ведение мяча в движении по прямой бегом.	1		

		Игра «Охотники и утки».			
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
		Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игры с ведением мяча.	1		
		Эстафеты с мячом. Игра «Пятнашки».	1		
		Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей по кругу».	1		
		Подвижные игры для зала.	1		
<b>2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2 ч</b>				
		Организация и проведение подвижных игр на площадке.	1		

		Комплекс утренней зарядки.	1		
<b>3. Физическое совершенствование.</b>	<b>15 ч</b>				
<b>3.2.2. Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>15 ч</b>				
		ОРУ. Ходьба. Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>	
		ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1		
		Челночный бег 3X10 м. Бег на 30м (с) (Тест).	1		
		Бег парами. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		

		Смешанное передвижение на 1000 метров. (Тест).	1	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Прыжки через неподвижную скакалку. Круговая эстафета. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Эстафета «Вызов номеров».	1		
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)- тест.	1		
		Метание малого мяча на дальность. Бег на скорость.	1		
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тестирование.	1		
		Метание	1		

		малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.			
		Метание малого мяча с места. Прыжки через естественные препятствия.	1		
		Метание малого мяча в цель. Дистанция – 6 м (количество попаданий).	1		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1		
		Эстафеты с бегом. Многоразовые прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.	1		
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз	1		

		за 1 мин). «Круговая эстафета».			
<b>Итого</b>	<b>102ч</b>				

<b>3 класс</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1ч</b>				
		ТБ на уроках физической культуры.	1	Раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены	
<b>2. Способы физической деятельности</b>	<b>1ч</b>				
		Режим дня. Игра «Проверь себя».	1	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу;	

				планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>25ч</b>				
<b>3.2.Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>25</b>				
<b>3.2.2 Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО.</b>	<b>15</b>				
		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	1	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.	1	<b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	
		Бег с ускорением 30 м.Подвижная	1	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу;	

		игра «Третий лишний».		<p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с мячом.	1		
		Бег на результат 30 м. Игры малой подвижности.	1		
		Разновидност и прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».	1		
		Прыжок в длину с места. Игры с прыжками, бегом.	1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с прыжками, бегом.	1		
		Прыжок в длину с места на результат. Подвижные	1		

		игры.			
		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Прыжки по полосам».	1		
		Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
		Челночный бег 3х10 м на результат. Подвижные игры.	1		
		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров».	1		
		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с мячом.	1		
		Метание малого мяча на результат. Круговая эстафета.	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>				

		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	<p><b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p>	
		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	
		Ведение и остановка мяча. Игра «Быстро и точно».	1	<p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	
		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Мяч ловцу».	1	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Быстро	1		

		и точно».			
		Подбрасывание мяча и передача. Подвижные игры с мячом.	1		
		Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1		
		Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	1		
		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Мини – футбол.	1		
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1ч</b>				
		Идеалы и символика Олимпийских игр.	1		
<b>2. Способы физической деятельности</b>	<b>1ч</b>				
		Упражнения для укрепления осанки, мышц	1	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	

		живота и спины.		<p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>26ч</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1ч</b>				
		Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с мячом.	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу;</p>	

				<p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>15</b>				
<b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15</b>				
		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	
		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.	1	<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно</p>	

		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами».	1	<p>оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1		
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. Эстафеты с мячом.	1		
		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1		
		Вис на			

		согнутых руках лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	1		
		Лазание по гимнастическ ой стенке с одновременн ым перехватом и постановкой рук.	1		
		Передвижени е по гимнастическ ой скамейке. Эстафеты.	1		
		Передвижени е по гимнастическ ой скамейке. Игры малой подвижности.	1		
		Преодоление полосы препятствий. Игры малой подвижности	1		
		Упражнения в равновесии на бревне. Перелезание	1		

		через бревно.			
		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Разновидности танцевальных шагов.	1		
		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?». Разновидности танцевальных шагов.	1		
		Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>				
		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1	<b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	
		Передачи мяча на месте	1		

		в парах. Игра «Мяч ловцу».		<p>выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Передача мяча снизу, от груди.	1		
		Передача мяча снизу, от груди.	1		
		Ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу»	1		
		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель».	1		
		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1		
		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами».	1		
		Броски мяча в корзину. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Броски мяча в корзину. Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1		

1.Знания о физической культуре	1				
		Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	1	<p><b>Познавательные:</b> раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Регулятивные.:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
2. Способы физической деятельности	1ч				
		Укрепление сердца с помощью занятий физической	1		

		культуры. Измерение сердечных сокращений.			
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>22ч</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1ч</b>				
		Комплекс упражнений для физминуток. Эстафеты с мячом.	1	<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>3.2.Спортивно -оздоровительная деятельность</b>	<b>21ч</b>				
<b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15ч</b>				
		Группировка.	1	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в	

		Перекаты в группировке. Кувырок вперед.		<p>творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игры малой подвижности	1		
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев.	1		
		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1		
		Вис на согнутых руках лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	1		

		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.	1		
		Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафеты с мячом	1		
		Передвижение по гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
		Преодоление полосы препятствий. Игры малой подвижности.	1		
		Произвольное преодоление простых препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		

		лёжа на полу.			
		Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с мячом.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p>	
		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Игры малой подвижности	1		
		Упражнения в равновесии на бревне. Прыжки со скакалкой.	1		
		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Прыжки со скакалкой.	1		
		Прыжки со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры</b>	<b>6ч</b>				

		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Гонка мячей».	1	<b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Быстро и точно».	1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	
		Подбрасывание мяча и передача. Подвижные игры с мячом.	1	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
		Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
		Ведение мяча. Мини - футбол.	1	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Взаимодействовать со	

				сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1ч</b>				
		Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя».	1	<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
<b>2. Способы физической деятельности</b>	<b>1ч</b>				
		Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>21ч</b>				

3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч				
		Комплекс упражнений для развития физических качеств. Эстафеты с мячом.	1	<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	
3.2.Спортивно - оздоровительная деятельность	20				
3.2.2 Легкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО и	15				

сдача нормативов.					
		Бег на 30 м. Встречная эстафета.	1	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	
		Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1		
		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1		
		Челночный бег 3x10 м. Круговая эстафета.	1		
		Бег на 30 м. Челночный бег 3x10 м.	1		
		Бег на 30 м на результат. Прыжки в длину с места.	1		
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжки в длину с места. Игры.	1		
		Прыжки в	1		

		длину с места толчком двумя ногами на результат.		<p>нравственных нормах .Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	
		Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см). Подвижные игры.	1		
		Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета.	1		
		Челночный бег 3х10 м на результат. Эстафеты с бегом, прыжками.	1		
		Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Бег на 1000 м.	1		
		Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Игры.	1		

		Бег на 1000м. на результат. Эстафеты с мячом.	1		
		Эстафеты «Смена сторон». Метание малого мяча на результат.	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры</b>	<b>5</b>				
		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	1	<p><b>Познавательные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как</p>	
		Удары по воротам. Игра «Быстро и точно».	1		
		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Мяч	1		

		ловцу».		занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
		Подвижные игры с мячом.	1	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
<b>Итого</b>	<b>102ч</b>				

<b>4 класс</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>1.Знания о физической культуре.</b>	<b>1 ч</b>				
		Техника безопасности на уроках физической культуры. Игра «Ловишки».	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий, в зависимости от времени года и погодных условий. Узнают правила безопасного поведения.	
<b>2. Способы физической деятельности.</b>	<b>1 ч</b>				
		Режим дня. Игра «Проверь себя».	1	Учатся правильно определять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки,	

		Игра «Салки с домиками».		физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	
<b>3. Физическое совершенствование.</b>	<b>25 ч</b>				
<b>3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>25</b>				
<b>3.2.2. Лёгкая атлетика. Физическое совершенство. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</b>	<b>15</b>				
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Салки – дай руку».	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метании. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в <i>ходьбе</i> . Применяют вариативные упражнения в <i>ходьбе</i> для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп <i>ходьбы</i> , контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.	
		Челночный бег. Игра «Флаг на башне».	1	упражнения в <i>ходьбе</i> для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп <i>ходьбы</i> , контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.	
		Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	родителями в процессе совместных пеших прогулок.	
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Игра «Бросай далеко – собирай быстрее».	1	Включают упражнения в <i>ходьбе</i> в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	
		Тестирование	1	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	

		метания на дальность. Подвижные игры.		<p><i>беговых</i> упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения <i>прыжковых</i> упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику <i>метания</i> малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	
		Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с разбега. Игра «Колдунчики».	1		
		Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Вышибалы».	1		
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры.	1		
		Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра «Прыжки по полосам».	1		
		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву».	1		
		Тестирование подтягиваний и отжиманий. Игра «Антивышибалы».	1		
		Тестирование виса на время. Игра «Вышибалы».	1		
		Бег до 6 минут.	1		

		Подвижные игры.			
		Тестирование 6-минутного бега. Круговая эстафета.	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>10</b>				
		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Осада города».	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
		Ведение и остановка мяча. Игра «Защита стойки».	1		
		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Мяч ловцу».	1		
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Капитаны».	1		
		Подбрасывание мяча и передача. Подвижные игры с мячом.	1		
		Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1		
		Ведение мяча.	1		

		Подвижные игры с мячом.			
		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Штурм».	1		
<b>1.Знания о физической культуре.</b>	<b>1 ч</b>				
		Современные Олимпийские игры.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	
<b>2. Способы физической деятельности.</b>	<b>1 ч</b>				
		Упражнения на укрепление осанки, мышц живота и спины.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>26 ч</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1</b>				
		Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с мячом.	1	Определяют назначение утренней зарядки. Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников.	
<b>3.2.Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>25 ч</b>				
<b>3.2.1.Гимнастика с</b>	<b>15</b>				

<b>основами акробатики.</b>					
		Кувырок вперёд. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Удочка».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
		Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Игра «Удочка».	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Зарядка. Игра «Мяч в туннеле».	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, группировки и перекатов.	
		Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле».	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Круговая тренировка.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	
		Стойка на голове и на руках. Игра «Парашютисты».	1	Осваивают технику танцевальных упражнений.	
		Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.	
		Гимнастические упражнения. Игра «Ловля обезьян».	1	Различают строевые команды.	
		Висы. Игра «Ловля обезьян».	1	Точно выполняют строевые приёмы.	
		Лазанье по гимнастической стенке и висы. Игра «Удочка».	1	Соблюдают правила безопасности.	
		Круговая тренировка. Игра	1		

		«Будь осторожен».			
		Прыжки в скакалку. Игра «Салки».	1		
		Прыжки в скакалку в тройках. Игра «Ловишки».	1		
		Лазанье по скамейке. Игра «Ловишки».	1		
		Вращение обруча. Игра «Катание колеса».	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>10</b>				
		Передача мяча на месте и в движении. Игра «Кто дальше бросит?»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	
		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Мяч ловцу».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Броски мяча левой и правой рукой. Броски «снизу», «от груди».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
		Ведение мяча с изменением направления в ходьбе и беге.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч по кругу».	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	

		Броски мяча по воротам и в цель. Игра «Метко в цель».	1		
		Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячом.	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Быстро и точно».	1		
		Броски мяча в корзину. Игра «Кто дальше бросит».	1		
		Броски мяча в корзину. Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1		
<b>1.Знания о физической культуре.</b>	<b>1 ч</b>				
		Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.	
<b>2. Способы физической деятельности.</b>	<b>1 ч</b>				
		Укрепление сердца с помощью занятий физической культуры. Измерение	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде,	

		сердечных сокращений.		лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>22 ч</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1</b>				
		Комплексы упражнений для физминуток. Эстафеты с мячом.	1	Определяют назначение физминуток. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
<b>3.2.Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>21</b>				
<b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15</b>				
		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игры малой подвижности.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Кувырок назад. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в упор присев.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, группировки и перекатах . Составляют комбинации из числа разученных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лёжа. Наклон вперёд из положения сидя.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	

		Вис на согнутых руках лёжа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	1		
		Лазание по гимнастической стенке с одновременным захватом и постановкой рук.	1		
		Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафеты с мячом.	1		
		Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Передвижение по гимнастической скамейке.	1		
		Преодоление полосы препятствий. Игры малой подвижности.	1		
		Произвольное преодоление простых препятствий. Перелезание через бревно.	1		
		Упражнения в равновесии на бревне.	1		

		Эстафеты с мячом.			
		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Игры малой подвижности.	1		
		Тестирование наклона вперёд из положения сидя. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Прыжки со скакалкой.	1		
		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Перелезание через бревно. Прыжки со скакалкой.	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>6</b>				
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Гонка мячей».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Подбрасывание мяча и передача. Игра «Быстро и точно».	1		
		Подбрасывание мяча и передача.	1		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных

		Подвижные игры с мячом.		способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
		Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
		Ведение мяча. Мини - футбол.	1		
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Подвижные игры с мячом.	1		
<b>1.Знания о физической культуре.</b>	<b>1 ч</b>				
		Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя».	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».	
<b>2. Способы физической деятельности.</b>	<b>1 ч</b>				
		Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры.	1	Определяют назначение подвижных игр. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
<b>3.Физическое совершенствование.</b>	<b>21 ч</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1</b>				

		Комплекс упражнений для развития физических качеств. Эстафеты с мячом.	1	Определяют назначение комплекса упражнений. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
<b>3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>20 ч</b>				
<b>3.2.2. Лёгкая атлетика. Подготовка и сдача выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</b>	<b>15</b>				
		Бег на 60 м. Подвижные игры с мячом	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метании. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в <i>ходьбе</i> . Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.	
		Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают	
		Бег на 30 м с высокого старта. Метание набивного мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3x10 м. Круговая эстафета.	1		
		Бег на 1000м. в мин (тест)	1		
		Прыжки в длину с места и разбега. Подвижные игры.	1		

		Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз). Тест Подвижные игры.	1	координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и	
		Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в	
		Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Эстафеты с бегом, прыжками.	1	метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за одну минуту) Тест.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
		Бега на 60 м с высокого старта. Тест Подвижные игры.	1		
		Тестирование челночного бега 3 х	1		

		10 м. Эстафеты с мячом.			
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Тест. Эстафеты «Смена сторон».	1		
<b>3.2.3.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>5</b>				
		Футбольные упражнения.	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
		Спортивная игра «Футбол».	1		
		Бег на 1000 м.	1		
		Спортивные игры. Игра «Мяч ловцу».	1		
		Подвижные и спортивные игры.	1		
<b>Итого</b>	<b>102 ч</b>				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов, изо и музыки от 30.08.2021 № 1  
 \_\_\_\_\_/Петрова А.М./

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ / Шафоростова Л.Д.  
 «30»августа 2021 г.

