Рафиков Валерий Владимирович
Подписано цифровой подписью: Рафиков Валерий Владимирович
Дата: 2022.09.08 10:50:02 +03'00'

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2021года протокол № 1
Председатель педагогического совета
_____ Рафиков В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования: начальное общее 1-4 класс
Количество часов: всего 405 ч.: 1 класс - 99ч.; 2 класс - 102 ч.; 3 класс - 102 ч.; 4 класс - 102 ч.; в неделю 3 ч.
Учитель: Сычёв Виктор Иванович
Программа разработана в соответствии и на основе:
- приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3\16)), http://fgosreestr.ru;
- авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов на 2018-2022 учебные года составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Мин. обр. и науки РФ от 06.10.2009 № 373), авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха» 1-4 классы, Москва, «Просвещение»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научиться:

– 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);
– Выполнять подбор упражнений 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;
– 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
– Выполнять приемы самостраховки и страховки;
– Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

– **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;
– 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;
– Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– Играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;
– Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»

Личностные результаты 1-4 класс

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
– формирование уважительного отношения к культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Принятие и освоение социальной роли обучающего;
– развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Патриотического воспитания

Осознание Российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа)

Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Гражданского воспитания

Отношение к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности,

Духовное и нравственное воспитание

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

Эстетического воспитание

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз, и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями:

Эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Ценности научного познания

Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

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

Самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде.

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Экологического воспитания

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

Трудового воспитания

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

Метапредметные результаты

1 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– ориентироваться на разнообразие упражнений;
– устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге упражнений;
– устанавливать аналогии;
– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов упражнений в зависимости от конкретных условий;*
– *произвольно и осознанно владеть общими приемами и упражнениями.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
– формулировать собственное мнение и позицию;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– задавать вопросы;
– использовать речь для регуляции своего действия;
– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

2 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;
– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
– различать способ и результат действия;
– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
– использовать знаково символические средства, для решения задач;
–…проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
– строить сообщения в устной и письменной форме;
– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
– устанавливать причин- следственные связи в изучаемом круге явлений;
– устанавливать аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;*
– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

3 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового,

более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково символические средства, для решения задач;

–…проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

–…проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты
1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

– организовывать занятия с играми народов Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– формировать умения выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

– организовывать занятия с играми народов Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на

носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

− выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

− формировать умения выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;

− знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

− знать спортивные школы Краснодарского края;

− организовывать занятия с играми народов Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

− 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

– планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– отбирать и проводить народные игры Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на

носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

− играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

− формировать умения выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;

− знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

− знать спортивные школы Краснодарского края;

− организовывать занятия с играми народов Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Выпускник получит возможность научиться:

− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

– планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– отбирать и проводить народные игры народов Кубани в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– формировать умения выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание учебного предмета

1 класс

1.2. Подвижные игры

1.2.1. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию пространстве – 3 часа.

«К своим флажкам, «Два мороза», «Пятнашки»

1.2.2. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве – 3 часа

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

1.2.3. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, скоростно-силовых способностей – 3 часа

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

1.2.4. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 12 часов

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

1.2.5. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве – 6 часов

«Игра, игра мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

1.2.6. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями – 3 часа

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол

1.3.Гимнастика с элементами акробатики

1.3.1 На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости – 4 часа

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1 кг, обручем, флажками.

1.3.2. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 4 часа

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

1.3.3. На освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку –7 часов

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку

1.3.4. На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час

Перелезание через гимнастического коня

1.3.5. На освоение навыков равновесия – 5 часов

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90*; ходьба по рейке гимнастической скамейке

1.3.6. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей – 1 час

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону

1.3.7. На освоение строевых упражнений – 2 часа

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»

1.3.8. На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки – 3 часа

Основные положения и движения рук, ног, туловища выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одновременными и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

1.4. Легкоатлетические упражнения

1.4.1. На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 4 часа

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам

1.*4.2. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 9 часов*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; и чередовании с ходьбой до 150м.; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м. ; эстафеты с бегом на скорость.

1.4.3. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости – 4 часа

Равномерный, медленный до 3 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

1.4.4. На совершенствование бега координационных и скоростных способностей – 6 часов

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м), Бег с ускорением от 10 до 15 метров

Соревнования (до 60м)

1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 11 часов

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90* с продвижением в перед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

1.4.6. На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно–силовых и координационных способностей – 2 часа

Игры с прыжками и с использованием скакалки

1.4.7. На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 метра

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди; вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

2 класс

1.2. Подвижные игры

1.2.1. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию пространстве – 3 часа.

«К своим флажкам, «Два мороза», «Пятнашки»

1.2.2. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве – 3 часа

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

1.2.3. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, скоростно-силовых способностей – 3 часа

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

1.2.4. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 12 часов

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)

1.2.5. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве – 6 часов

«Игра, игра мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

1.2.6. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями – 3 часа

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол

1.3.Гимнастика с элементами акробатики

1.3.1 На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости – 4 часа

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1 кг, обручем, флажками.

1.3.2. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 4 часа

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

1.3.3. На освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей – 5 часов

Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивания в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь в висе на канате, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

1.3.4. На освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку – 6 часов

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату

1.3.5. На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час

Перелезание через гимнастического коня

1.3.6. На освоение навыков равновесия – 4часов

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

1.3.7. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей – 1 час

Ш позиция ног; танцевальные шаги; переменные, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой

1.3.8. На освоение строевых упражнений – 2 часа

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На да(четыре) шага разомкнись !»

1.3.9. На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки – 3 часа

Основные положения и движения рук, ног, туловища выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одновременными и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

1.4. Легкоатлетические упражнения

1.4.1. На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 4 часа

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам

1*.4.2. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 9 часов*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; и чередовании с ходьбой до 150м.; с преодолением препятствий (мячи, палки и т .п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м. ; эстафеты с бегом на скорость.

1.4.3. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости – 4 часа

Равномерный, медленный до 4 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

1.4.4. На совершенствование бега координационных и скоростных способностей – 6 часов

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м), Бег с ускорением от 10 до 20 метров

Соревнования (до 60м)

1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 11 часов

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*;по разметкам; в длину с места, в длину с разбега; с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

1.4.6. На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно –силовых и координационных способностей – 2 часа

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. в парах. Преодоление естественных препятствий.

1.4.7. На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метра; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди; вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

3 класс

1.2. Подвижные игры

1.2.1. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию пространстве – 3 часа.

«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»

1.2.2. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве – 3 часа

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»

1.2.3. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, скоростно-силовых способностей – 3 часа

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

1.2.4. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 12 часов

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах

Ведение мяча шагом, бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости

Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

1.2.5. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве – 6 часов

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча

1.2.6. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями – 3 часа

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол

1.3.Гимнастика с элементами акробатики

1.3.1 На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости – 4 часа

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1 кг, обручем, флажками.

1.3.2. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 4 часа

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне и скамейке

1.3.3. На освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей – 5 часов

Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе

Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке

1.3.4. На освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку – 6 часов

Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия; Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;

1.3.5. На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук

1.3.6. На освоение навыков равновесия – 4часов

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом)

1.3.7. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей – 1 час

Iи II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев

1.3.8. На освоение строевых упражнений – 2 часа

Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом

1.3.9. На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки – 3 часа

Основные положения и движения рук, ног, туловища выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одновременными и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

1.4. Легкоатлетические упражнения

1.4.1. На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 4 часа

Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скакалки, в различном темпе под звуковые сигналы

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

1.4.2. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 9 часов

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; и чередовании с ходьбой до 150м.; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м. ; эстафеты с бегом на скорость.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом

Бег с изменением длины и частоты шагов с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

1.4.3. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости – 4 часа

Равномерный, медленный до 4 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

1.4.4. На совершенствование бега координационных и скоростных способностей – 6 часов

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

Бег с вращением во круг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м), Бег с ускорением от 10 до 20 метров

Соревнования (до 60м)

1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 11 часов

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*;по разметкам; в длину с места, в длину с разбега; с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

1.4.6. На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 2 часа

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. в парах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

1.4.7. На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метра; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5-1кг) двумя руками от груди; вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

4 класс

1.2. Подвижные игры

1.2.1. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию пространстве – 3 часа.

«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»

1.2.2. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве – 3 часа

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»

1.2.3. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, скоростно-силовых способностей – 3 часа

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

1.2.4. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 12 часов

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах

Ведение мяча шагом, бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости

Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

1.2.5. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве – 6 часов

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча

1.2.6. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями – 3 часа

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол

1.3.Гимнастика с элементами акробатики

1.3.1 На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости – 4 часа

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1 кг, обручем, флажками.

1.3.2. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 4 часа

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне и скамейке

1.3.3. На освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей – 5 часов

Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе

Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке

1.3.4. На освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку – 6 часов

Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия; Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;

1.3.5. На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук

1.3.6. На освоение навыков равновесия – 4часов

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом)

1.3.7. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей – 1 час

Iи II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев

1.3.8. На освоение строевых упражнений – 2 часа

Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом

1.3.9. На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки – 3 часа

Основные положения и движения рук, ног, туловища выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одновременными и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

1.4. Легкоатлетические упражнения

1.4.1. На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 4 часа

Обычная, на носках, на пятках, в полуприсиде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скакалки, в различном темпе под звуковые сигналы

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

1.4.2. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 9 часов

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; и чередовании с ходьбой до 150м.; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м. ; эстафеты с бегом на скорость.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом

Бег с изменением длины и частоты шагов с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

1.4.3. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости – 4 часа

Равномерный, медленный до 4 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

1.4.4. На совершенствование бега координационных и скоростных способностей – 6 часов

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

Бег с вращением во круг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м), Бег с ускорением от 10 до 20 метров

Соревнования (до 60м)

1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 11 часов

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*;по разметкам; в длину с места, в длину с разбега; с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

1.4.6. На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 2 часа

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. в парах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

1.4.7. На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метра; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5-1кг) двумя руками от груди; вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

3. Тематическое планирование

Тематическое распределение программного материала (сетка часов) при трех разовых занятиях в неделю в 1 классе.

№ п/п	Вид программного распределения материала	Количество часов 1 класс	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	**Базовая часть**	**78**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	27
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	42
1.5	Лыжная подготовка	21	-
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Подвижные игры	12	12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта Гимнастика с элементами акробатики	12	12
	ИТОГО	**99**	**99**

Тематическое распределение программного материала (сетка часов) при трех разовых занятиях в неделю во 2 классе.

№ п/п	Вид программного распределения материала	Количество часов 2 класс	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	**Базовая часть**	**78**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	30
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	42
1.5	Лыжная подготовка	21	-
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Подвижные игры	12	 12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта Гимнастика с элементами акробатики	12	 12
	ИТОГО	**102**	**102**

Тематическое распределение программного материала (сетка часов) при трех разовых занятиях в неделю в 3 классе.

№ п/п	Вид программного распределения материала	Количество часов 3 класс	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	**Базовая часть**	**78**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	30
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	42
1.5	Лыжная подготовка	21	-
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Подвижные игры	12	 12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта Гимнастика с элементами акробатики	12	 12
	ИТОГО	**102**	**102**

Тематическое распределение программного материала (сетка часов) при трех разовых занятиях в неделю в 4 классе.

№ п/п	Вид программного распределения материала	Количество часов 3 класс	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	**Базовая часть**	**78**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	30
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	42
1.5	Лыжная подготовка	21	-
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Подвижные игры	12	 12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта Гимнастика с элементами акробатики	12	 12
	ИТОГО	**102**	**102**

Тематическое планирование 1 класс			
Номер урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**	**Основные виды учебной деятельности (УУД)**
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют
1	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***5***	
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	
5	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	
6	Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	
7	Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
8	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из	1	

	положения стоя грудью в направлении метания.		беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают Индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
9	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
10	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метров.	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***5***	
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1	
12	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*; по разметкам.	1	
13	Прыжки в длину с места.	1	
14	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
15	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	
16	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
17	Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	
18	Бег с ускорением от 10 до 20 м	1	

19	Соревнования (до 60 м.)	1	
	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
20	Медленный бег до 4 мин	1	
21	Равномерный бег до 4 мин	1	
	1.2.Подвижные игры	**27**	
	1.2.4.На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	***12***	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
22	Ловля мяча в движении	1	
23	Передача мяча в движении	1	
24	Броски в цель	1	
25	Броски в кольцо	1	
26	Броски в щит	1	
27	Броски в мишень	1	
28	Броски в обруч	1	
29	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой шагом	1	
30	Ведение мяча левой рукой в движении по прямой шагом	1	
31	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой бегом	1	
32	Ведение мяча левой рукой в движении по прямой бегом	1	
33	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом	1	
	1.2.5.На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	***6***	

34	«Играй, играй, мяч не теряй »	1	
35	«Мяч водящему »	1	
36	«У кого меньше мячей»	1	
37	«Школа мяча »	1	
38	«Мяч в корзину»	1	
39	«Попади в обруч »	1	
	1.2.6.На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	***3***	
40	«Мини-баскетбол »	1	
41	«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1	
42	«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***2***	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
43	«К своим флажкам»	1	
44	«Два мороза»	1	
	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***2***	
45	«Прыгающие воробушки	1	
46	«Зайцы в огороде»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний	***2***	

	на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
47	«Кто дальше бросит»	1	
48	«Точный расчет»	1	
	1.3.Гимнастика с элементами акробатики	**27**	
	1.3.1.На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей	***4***	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и
49	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
50	Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1	
51	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1	
52	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1	
	1.3.8.На освоение строевых упражнений	***2***	
53	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две	1	
54	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На да(четыре) шага разомкнись !»	1	
	1.3.7.На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	***1***	
55	III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	
	1.3.2.На освоение акробатических упражнений и развитие координационных	***4***	

	способностей		соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление
56	Кувырок в перед	1	
57	Стойка на лопатках согнув ноги	1	
58	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1	
59	Кувырок в сторону	1	
	1.3.3.На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	***5***	
60	Упражнения в висе стоя и лежа	1	
61	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	
62	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	
63	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне и бревне.	1	
64	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
	1.3.4.На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	***6***	
65	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками	1	
66	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками	1	
67	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
68	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1	
69	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см.) .	1	
70	Лазание по канату	1	
	1.3.5.На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-	***1***	

	силовых способностей		ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
71	Перелезание через гимнастического коня	1	
	1.3.6.На освоение навыков равновесия	***4***	
72	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	1	
73	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне (высота 60см.) на одной и двух ногах	1	
74	Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска	1	
75	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	1	
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
76	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
77	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
78	Медленный бег до 4 мин	1	
79	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
80	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	

81	Бег от 10 до 20 м	1	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают Индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способностей.
82	Соревнования (до 60 м)	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***6***	
83	Прыжки с высоты до 40 см.	1	
84	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов.	1	
85	Прыжки через короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
86	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. с поворотом на 180*	1	
87	Прыжки в длину с места	1	
88	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	
89	Преодоление естественных препятствий	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***4***	
90	Обычный бег, по размеченным участкам дорожки	1	
91	Челночный бег 3*5 м.	1	
92	Челночный бег 3*10 м.	1	
93	Эстафеты с бегом на скорость	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	

Тематическое планирование 2 класс

94	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания , на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
95	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
96	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1	
	1.2.Подвижные игры	**3**	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***1***	
97	«Пятнашки»	1	
	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***1***	
98	«Лисы и куры»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	***1***	
99	«Метко в цель»	1	

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития
1	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***5***	
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	
5	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	
6	Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	
7	Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
8	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания.	1	

9	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	координационных, скоростных способностей. Выбирают Индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и коардинационные способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
10	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метров.	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***5***	
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1	
12	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*; по разметкам.	1	
13	Прыжки в длину с места.	1	
14	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
15	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	
16	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
17	Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	
18	Бег с ускорением от 10 до 20 м	1	
19	Соревнования (до 60 м.)	1	

	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
20	Медленный бег до 4 мин	1	
21	Равномерный бег до 4 мин	1	
	1.2.Подвижные игры	**27**	
	1.2.4.На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	***12***	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
22	Ловля мяча в движении	1	
23	Передача мяча в движении	1	
24	Броски в цель	1	
25	Броски в кольцо	1	
26	Броски в щит	1	
27	Броски в мишень	1	
28	Броски в обруч	1	
29	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой шагом	1	
30	Ведение мяча левой рукой в движении по прямой шагом	1	
31	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой бегом	1	
32	Ведение мяча левой рукой в движении по прямой бегом	1	
33	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом	1	
	1.2.5.На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	***6***	
34	«Играй, играй, мяч не теряй »	1	

35	«Мяч водящему »	1	
36	«У кого меньше мячей»	1	
37	«Школа мяча »	1	
38	«Мяч в корзину»	1	
39	«Попади в обруч »	1	
	1.2.6.На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	***3***	
40	«Мини-баскетбол »	1	
41	«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1	
42	«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***2***	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
43	«К своим флажкам»	1	
44	«Два мороза»	1	
	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***2***	
45	«Прыгающие воробушки	1	
46	«Зайцы в огороде»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к	***2***	

	дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
47	«Кто дальше бросит»	1	
48	«Точный расчет»	1	
	1.3.Гимнастика с элементами акробатики	**30**	
	1.3.1.На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей	***4***	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в
49	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
50	Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1	
51	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1	
52	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1	
	1.3.9.На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	***3***	
53	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	
54	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	

55	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила
	1.3.8.На освоение строевых упражнений	***2***	
56	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две	1	
57	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На да(четыре) шага разомкнись !»	1	
	1.3.7.На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	***1***	
58	III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	
	1.3.2.На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	***4***	
59	Кувырок в перед	1	
60	Стойка на лопатках согнув ноги	1	
61	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1	
62	Кувырок в сторону	1	
	1.3.3.На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	***5***	
63	Упражнения в висе стоя и лежа	1	
64	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	
65	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	
66	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне и бревне.	1	

67	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
	1.3.4.На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	***6***	
68	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками	1	
69	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками	1	
70	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
71	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1	
72	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см.) .	1	
73	Лазание по канату	1	
	1.3.5.На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	***1***	
74	Перелезание через гимнастического коня	1	
	1.3.6.На освоение навыков равновесия	***4***	
75	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	1	
76	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне (высота 60см.) на одной и двух ногах	1	
77	Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска	1	
78	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	1	
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных	***2***	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и

	способностей		объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают Индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
79	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
80	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
81	Медленный бег до 4 мин	1	
82	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
83	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	
84	Бег от 10 до 20 м	1	
85	Соревнования (до 60 м)	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***6***	
86	Прыжки с высоты до 40 см.	1	
87	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов.	1	
88	Прыжки через короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
89	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. с поворотом на 180*	1	
90	Прыжки в длину с места	1	
91	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	

	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и коардинационные способностей.
92	Преодоление естественных препятствий	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***4***	
93	Обычный бег, по размеченным участкам дорожки	1	
94	Челночный бег 3*5 м.	1	
95	Челночный бег 3*10 м.	1	
96	Эстафеты с бегом на скорость	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
97	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания , на дальность	1	
98	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
99	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1	
	1.2.Подвижные игры	**3**	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***1***	
100	«Пятнашки»	1	

	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***1***	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
101	«Лисы и куры»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	***1***	
102	«Метко в цель»	1	

Календарно тематическое планирование 3 класс			
Номер урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**	**Основные виды учебной деятельности (УУД)**
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метания. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий, по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения
1	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***5***	
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	
5	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	
6	Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	
7	Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
8	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-	1	

	вверх, из положения стоя грудью в направлении метания.		прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
9	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
10	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метров.	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***5***	
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1	
12	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*; по разметкам.	1	
13	Прыжки в длину с места.	1	
14	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
15	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	
16	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
17	Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	
18	Бег с ускорением от 10 до 20 м	1	
19	Соревнования (до 60 м.)	1	
	1.4.3.На совершенствование	***2***	

	навыков бега и развитие выносливости		
20	Медленный бег до 4 мин	1	
21	Равномерный бег до 4 мин	1	
	1.2.Подвижные игры	**27**	
	1.2.4.На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	***12***	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
22	Ловля мяча в движении	1	
23	Передача мяча в движении	1	
24	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге)	1	
25	Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол)	1	
26	Ловля и передача мяча в треугольниках	1	
27	Ловля и передача мяча в квадратах	1	
28	Ловля и передача мяча в кругах	1	
29	Ведение мяча шагом	1	
30	Ведение мяча бегом	1	
31	Ведение мяча с изменением направления	1	
32	Ведение мяча с изменением скорости	1	
33	Удары по воротам в футболе	1	
	1.2.5.На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	***6***	
34	«Гонка мячей по кругу»	1	

35	«Вызови по имени»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
36	«Овладение мячом»	1	
37	«Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1	
38	«Быстро и точно», «Охотники и утки»	1	
39	«Снайперы», игры с ведением мяча	1	
	1.2.6.На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	***3***	
40	«Мини-баскетбол »	1	
41	«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1	
42	«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***2***	
43	«Пустое место»	1	
44	«Белые медведи»	1	
	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***2***	
45	«Прыжки по полосам»	1	
46	«Волк во рву»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к	***2***	

	дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
47	«Кто дальше бросит»	1	
48	«Точный расчет»	1	
	1.3.Гимнастика с элементами акробатики	**30**	
	1.3.1.На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей	***4***	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на
49	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
50	Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1	
51	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1	
52	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1	
	1.3.9.На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	***3***	
53	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	
54	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	
55	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	

	1.3.8.На освоение строевых упражнений	***2***	гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
56	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку;	1	
57	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом	1	
	1.3.7.На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	***1***	
58	Iи II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	1	
	1.3.2.На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	***4***	
59	Кувырок назад, кувырок вперед	1	
60	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
61	Мост с помощью и самостоятельно	1	
62	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне и скамейке	1	
	1.3.3.На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	***5***	
63	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1	
64	На гимнастической стенке вис прогнувшись	1	
65	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе	1	
66	Комбинации из освоенных элементов на бревне, скамейке	1	
67	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке	1	

	1.3.4.На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	***6***	
68	Лазание по канату в три приема	1	
69	Перелезание через препятствия	1	
70	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	
72	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе	1	
73	Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками	1	
	1.3.5.На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	***1***	
74	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
	1.3.6.На освоение навыков равновесия	***4***	
75	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	1	
76	Ходьба на носках	1	
77	Повороты прыжком на 90 и 180*	1	
78	Опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом)	1	
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метания. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
79	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скакалки, в различном темпе под звуковые сигналы	1	

80	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий, по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в
	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
81	Медленный бег до 4 мин	1	
82	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
83	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	
84	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы	1	
85	Бег с вращением во круг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***6***	
86	Прыжки с высоты до 40 см.	1	
87	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов.	1	
88	Прыжки через короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
89	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. с поворотом на 180*	1	
90	Прыжки в длину с места	1	
91	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных	***1***	

	способностей		процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
92	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***4***	
93	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя коротким и средним шагом	1	
94	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя длинным шагом	1	
95	Бег с изменением длины и частоты шагов с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым	1	
96	Бег с изменением длины и частоты шагов левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
97	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания , на дальность	1	
98	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
99	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1	
	1.2.Подвижные игры	**3**	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***1***	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют и проводят совместно со сверстниками данные
100	«Космонавты», «Пятнашки»	1	

	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***1***	игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
101	«Удочка»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	***1***	
102	«Метко в цель»	1	

Календарно тематическое планирование 4 класс			
Номер урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**	**Основные виды учебной деятельности (УУД)**
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метания. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий, по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения
1	Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом	1	
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, высоким подниманием бедра, в приседе. С преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***5***	
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким шагом	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, средним шагом.	1	
5	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, длинным шагом.	1	
6	Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м	1	
7	Обычный бег, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
8	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-	1	

	вверх, из положения стоя грудью в направлении метания.		прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
9	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
10	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метров.	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***5***	
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1	
12	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180*; по разметкам.	1	
13	Прыжки в длину с места.	1	
14	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
15	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***1***	
16	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
17	Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	
18	Бег с ускорением от 10 до 20 м	1	
19	Соревнования (до 60 м.)	1	
	1.4.3.На совершенствование	***2***	

	навыков бега и развитие выносливости		
20	Медленный бег до 4 мин	1	
21	Равномерный бег до 4 мин	1	
	1.2.Подвижные игры	**27**	
	1.2.4.На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	***12***	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
22	Ловля мяча в движении	1	
23	Передача мяча в движении	1	
24	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге)	1	
25	Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол)	1	
26	Ловля и передача мяча в треугольниках	1	
27	Ловля и передача мяча в квадратах	1	
28	Ловля и передача мяча в кругах	1	
29	Ведение мяча шагом	1	
30	Ведение мяча бегом	1	
31	Ведение мяча с изменением направления	1	
32	Ведение мяча с изменением скорости	1	
33	Удары по воротам в футболе	1	
	1.2.5.На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	***6***	
34	«Гонка мячей по кругу»	1	

35	«Вызови по имени»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
36	«Овладение мячом»	1	
37	«Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1	
38	«Быстро и точно», «Охотники и утки»	1	
39	«Снайперы», игры с ведением мяча	1	
	1.2.6.На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	***3***	
40	«Мини-баскетбол »	1	
41	«Борьба за мяч», «Перестрелка »	1	
42	«Мини-гандбол». Варианты игры в футбол	1	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***2***	
43	«Пустое место»	1	
44	«Белые медведи»	1	
	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***2***	
45	«Прыжки по полосам»	1	
46	«Волк во рву»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к	***2***	

	дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
47	«Кто дальше бросит»	1	
48	«Точный расчет»	1	
	1.3.Гимнастика с элементами акробатики	**30**	
	1.3.1.На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей	***4***	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на
49	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
50	Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1	
51	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками	1	
52	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 к)	1	
	1.3.9.На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	***3***	
53	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	
54	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	
55	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	

	1.3.8.На освоение строевых упражнений	***2***	гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
56	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку;	1	
57	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом	1	
	1.3.7.На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	***1***	
58	Iи II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	1	
	1.3.2.На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	***4***	
59	Кувырок назад, кувырок вперед	1	
60	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
61	Мост с помощью и самостоятельно	1	
62	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне и скамейке	1	
	1.3.3.На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	***5***	
63	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1	
64	На гимнастической стенке вис прогнувшись	1	
65	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе	1	
66	Комбинации из освоенных элементов на бревне, скамейке	1	
67	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке	1	

	1.3.4.На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	***6***	
68	Лазание по канату в три приема	1	
69	Перелезание через препятствия	1	
70	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	
72	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе	1	
73	Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками	1	
	1.3.5.На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	***1***	
74	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
	1.3.6.На освоение навыков равновесия	***4***	
75	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	1	
76	Ходьба на носках	1	
77	Повороты прыжком на 90 и 180*	1	
78	Опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом)	1	
	1.4.Легкоатлетические упражнения	**21**	
	1.4.1.На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	***2***	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метания. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
79	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скакалки, в различном темпе под звуковые сигналы	1	

80	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий, по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в
	1.4.3.На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	***2***	
81	Медленный бег до 4 мин	1	
82	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	
	1.4.4.На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	***3***	
83	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	
84	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы	1	
85	Бег с вращением во круг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах	1	
	1.4.5.На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***6***	
86	Прыжки с высоты до 40 см.	1	
87	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов.	1	
88	Прыжки через короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	1	
89	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. с поворотом на 180*	1	
90	Прыжки в длину с места	1	
91	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
	1.4.6.На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных	***1***	

	способностей		процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
92	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	1	
	1.4.2.На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	***4***	
93	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя коротким и средним шагом	1	
94	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя длинным шагом	1	
95	Бег с изменением длины и частоты шагов с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым	1	
96	Бег с изменением длины и частоты шагов левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	1	
	1.4.7.На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	***3***	
97	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания , на дальность	1	
98	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние.	1	
99	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность отскока от пола и от стены	1	
	1.2.Подвижные игры	**3**	
	1.2.1.На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	***1***	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют и проводят совместно со сверстниками данные
100	«Космонавты», «Пятнашки»	1	

	1.2.2.На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	***1***	игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
101	«Удочка»	1	
	1.2.3.На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	***1***	
102	«Метко в цель»	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседание МО учителей культурно-прикладных дисциплин и спорта МБОУ-СОШ№12 от 27 августа 2021г.

Сычев В.И.

_____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

28 августа 2021г.

Е.С. Геращенко

_____