

Краснодарский край Северский район поселок Октябрьский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 поселка Октябрьского муниципального
образования Северский район

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета
от «31» августа 2016 года протокол №1
Председатель *С.В. Крылова* С.В. Крылова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 405

Учитель Беккер С. Ю.

Программа разработана в соответствии и на основе с ФГОС начального общего образования (приказ МОН РФ от 06.10.2009 г № 373.), примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесённой в реестр образовательных программ (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол 08.04.2015 г. №1/15), УМК «Школа России», авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

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 её 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 учёта 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 приёмов 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 приёмами 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя существенные признаки;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о

прочитанном тексте;

- оценивать содержание и языковые особенности текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний обнаруживать недостоверность, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

Междисциплинарная программа «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- познакомиться с информацией по организации системы папок для хранения информации в компьютере;
- ознакомиться со способом ввода информации в компьютер с использованием фотоаппарата и т.д. и её сохранением;
- ознакомиться со способом набора текста на русском и иностранном языках;
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- искать информацию в соответствующих возрасту электронных словарях и справочниках, Интернете;
- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;

Выпускник получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете;
- критически относиться к информации и к выбору её источника;
- ознакомиться с информацией о создании презентаций;
- получить возможность провести презентацию перед небольшой аудиторией.

Планируемые результаты и содержание образовательной области «Физической культуры» на уровне начального общего образования

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

труду и обороне» (ГТО). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тестирование для возрастной группы 6,6 – 8 лет. Челночный бег 3 x 30м. Бег на 30м. Смешанное передвижение. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Тестирование для возрастной группы 9-10 лет. Бег на 60 м. Бег 1 км. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1 класс (99 часов)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Что такое физическая культура. Вода и питьевой режим. Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах.

1.1. Знания о физической культуре.

1.2. Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

3. Физическое совершенствование – 99ч

Лёгкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)- 24ч.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (5ч.)

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (5ч.) Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие координации. Бег коротким, средним, длинным шагом. Что такое физическая культура. Бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). *Тестовый контроль:* «Челночный бег 3*5м, 3*10м». (ГТО). Эстафеты.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (5ч.)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Эстафеты с прыжками.

Прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.

Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку и т.п.)

Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры со скакалками.

Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных

способностей (4ч.)

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. (ГТО). Подвижные игры на развитие силы. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (5ч.)

Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры с мячами. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Понятие «здоровье». Равномерный бег (4 мин). Подвижные игры на развитие выносливости. Бег по слабопересеченной местности (4 мин.) (ГТО). Подвижные игры на развитие скорости. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры для восстановления дыхания.

Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)-21ч.

Освоение строевых упражнений (5ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному и шеренгу. Основная стойка. Построение в круг. Подвижные игры в кругу. Размыкания в шеренге на вытянутые руки в стороны. Подвижные игры на развитие внимания. Повороты направо, налево. Эстафеты с предметами. Перестроения по звеньям. Подвижные игры мячами.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки (3ч.)

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координации сложности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости (4ч.)

ОРУ с гимнастическими палками на месте. Эстафеты на развитие координации. ОРУ с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры на развитие координации. ОРУ с обручами на месте. Эстафеты с обручами. ОРУ с обручами в движении. Подвижные игры на развитие скорости.

Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (4ч.)

Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. Подвижные игры мячами.

Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты со скакалками.

Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами.

Освоение навыков равновесия(5ч.)

Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на полу. Эстафеты на развитие равновесия. Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Перешагивания через набивные мячи и их переноска. Подвижные игры. Перешагивания через гимнастические скамейки. Подвижные игры с прыжками.

Подвижные и спортивные игры (Играем все!) - 30 ч.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей (4ч.)

Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. Подвижные игры на развитие координации. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты на развитие координации. Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой).

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(6ч.)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90,180 градусов. Подвижные игры с прыжками.

Прыжки в длину с места. (ГТО). Эстафеты с прыжками. Прыжки в длину с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие выносливости. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку и т.п.) Подвижные игры. Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры со скакалкой.

Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения (4ч)

Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения упор присев в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие координации. Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную цель. Подвижные игры.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (9ч.)

Ловля и передачи мяча стоя на месте. Подвижные игры с резиновыми мячами.

Ловля и передачи мяча в движении по прямой шагом. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол стоя на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой. Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте. Эстафеты. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом «змейкой». Броски мячей в мишень с расстояния до 5м. Подвижные игры. Броски мячей в обруч. Эстафеты с обручами.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (7ч.)

Ловля и передачи мяча в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие реакции. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие скорости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры на развитие выносливости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом по прямой. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом «змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Подвижные игры. Броски мячей в мишень с расстояния до 10м. Эстафеты с метанием.

Подвижные и спортивные игры – 9 ч

Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики - воробушки». Подвижные игры на развитие скорости: «К своим флажкам», «Два мороза». Подвижные игры на развитие координации: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры на развитие внимательности: «Точный расчет», «Метко в

цель». Подвижные игры на развитие координации: «Играй, Играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Подвижные игры на развитие реакции: «У кого меньше мячей», «Попади в обруч». Подвижные игры на развитие внимательности: «Хвостики», «Сова». Подвижные игры на развитие координации: «Перестрелка», «Гусеница». Подвижные игры на развитие скорости: «Перестрелка с пленом», «Выручи передачей».

Легкая атлетика - 15 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей(2 ч.)

Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей(2ч.)

Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (6ч.)

Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры на развитие выносливости. Медленный бег до 4 минут. Эстафеты с мячами. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности до 300метров. Подвижные игры на развитие реакции. Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Подвижные игры с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Спортивная одежда и обувь.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей(5ч)

Бег 20 метров. Подвижные игры на развитие координации. Бег 30 метров. (ГТО). Подвижные игры на развитие скорости. Бег с ускорением 15 метров. Подвижные игры. Бег с ускорением 20 метров. Подвижные игры на развитие выносливости. Первая помощь при травмах. Круговая эстафета. Подвижные игры. **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств входят в содержание разделов программы.

2 класс (102 часа)

1.Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Возникновение первых спортивных соревнований. Пища и питательные вещества. История зарождения древних Олимпийских игр. Закаливание организма (обтирание).

1.1.Знания о физической культуре.

1.2.Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

3. Физическое совершенствование – 102 ч.

Лёгкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)- 24ч.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей(5ч.)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Подвижные игры на развитие координации. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук. Ходьба в полуприседе. Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с прыжками. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие внимательности. *Тестовый контроль «Бег 30 м» (ГТО).*

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (5ч) Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие координации. Бег коротким, средним, длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки). *Тестовый контроль* «Челночный бег 3*10м» (ГТО).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (5ч.)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Эстафеты с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры. Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку). *Тестовый контроль* «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).

Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (4ч.)

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие силы. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры на развитие ловкости. *Тестовый контроль* «Метание теннисного мяча в цель» (ГТО).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (5ч.)

Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с мячами. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие «здоровье». Равномерный бег (4 мин). Подвижные игры на развитие выносливости. Бег по слабопересеченной местности (4 мин.) Подвижные игры на развитие скорости. *Тестовый контроль* «Смешанное передвижение до 1км» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)-21ч.

Освоение строевых упражнений (5ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному и шеренгу. Основная стойка. Построение в круг. Подвижные игры в кругу. Размыкания в шеренге на вытянутые руки в стороны. Подвижные игры на развитие внимания. Повороты направо, налево. Эстафеты с предметами. *Тестовый контроль* «Перестроения по звеньям, повороты направо, налево».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки (3ч.)

Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте. Подвижные игры на развитие координации. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые в движении. Эстафеты с предметами. *Тестовый контроль* «Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости (4ч)

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками на месте. Эстафеты на развитие координации. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры на развитие координации. Общеразвивающие

упражнения с обручами на месте. Подвижные игры на развитие силы. Общеразвивающие упражнения с обручами в движении. Подвижные игры.

Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (4ч)

Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. Подвижные игры мячами. Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты со скакалками. Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры. *Тестовый контроль* «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами.

Освоение навыков равновесия (5ч)

Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на полу. Эстафеты на развитие равновесия. Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Перешагивания через набивные мячи и их переноска. Подвижные игры. *Тестовый контроль* «Смешанные перемещения по гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры (Играем все!) - 30 ч.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей (4ч)

Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. Подвижные игры на развитие координации. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты на развитие координации. *Тестовый контроль* «Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой)».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (6ч)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90,180 градусов. Подвижные игры с прыжками. Возникновение первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками. Прыжки в длину с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие выносливости. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку). Подвижные игры. *Тестовый контроль* «Прыжки через короткую скакалку».

Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений (4ч)

Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения упор присев в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие координации. Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную цель. Подвижные игры.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча(9ч)

Ловля и передачи мяча стоя на месте. Подвижные игры с резиновыми мячами. Ловля и передачи мяча в движении по прямой шагом. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол стоя на месте. Эстафеты с мячами. *Тестовый контроль* «Виды ловли и передачи мяча». Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте. Эстафеты. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры с прыжками. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом «змейкой». Броски мячей в мишень с расстояния до 5 м. Подвижные игры с мячами. *Тестовый контроль* «Разновидности ведения баскетбольного мяча».

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (7ч)

Ловля и передачи мяча в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие реакции. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие скорости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры на развитие выносливости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом по прямой. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Подвижные игры. Пища и питательные вещества. Броски мячей в мишень с расстояния до 10 м. «Пионербол» *Тестовый контроль:* «Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом «змейкой».

Подвижные и спортивные игры – 9 ч

Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики - воробушки». Подвижные игры на развитие скорости: «К своим флажкам», «Два мороза». *Тестовый контроль* «Подвижные игры на развитие координации: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры на развитие внимательности: «Точный расчет», «Метко в цель». Подвижные игры на развитие координации: «Играй, Играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Подвижные игры на развитие реакции: «У кого меньше мячей», «Попади в обруч». *Тестовый контроль* «Подвижные игры на развитие внимательности: «Хвостики», «Сова». Подвижные игры на развитие координации: «Перестрелка», «Гусеница». Подвижные игры на развитие скорости: «Перестрелка с пленом», «Выручи передачей».

Легкая атлетика - 18 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (2ч)

Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных (2ч)

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки). *Тестовый контроль* «Челночный бег 3*10м» (ГТО).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (6ч)

Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры на развитие выносливости. Медленный бег до 4 минут. Эстафеты с мячами. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности до 300 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 500 метров. Подвижные игры на развитие выносливости. *Тестовый контроль* «Кросс по слабопересеченной местности до 1км».

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей(8ч)

История зарождения древних Олимпийских игр. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости. Бег 60 метров. Подвижные игры на развитие внимательности. Бег с ускорением 10 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Закаливание организма (обтирание). Бег с ускорением 20 метров. Подвижные игры. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). *Тестовый контроль* «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Бег с

ускорением 30 м. Подвижные игры на развитие координации. Бег с ускорением до 60 м. Подвижные игры на развитие скорости.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств входят в содержание разделов программы.

3 класс (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Закаливание организма (обливание, душ). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений .

1.1. Знания о физической культуре.

1.2. Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

2. Физическое совершенствование – 102 ч.

Лёгкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)- 24ч.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей(4ч.)

Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук.

Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с изменением частоты шагов.

Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие скорости

Сочетание различных видов ходьбы через препятствия. Подвижные игры.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (6ч)

Тестовый контроль: « Бег 30м». Подвижные игры. Бег в медленном темпе по прямой и с изменением направления. Круговая эстафета. Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Подвижные игры на развитие координации. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед. Подвижные игры. *Тестовый контроль:* « Челночный бег 3х10м». Подвижные игры на развитие скорости.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (5ч.)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Подвижные игры. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов. Подвижные игры на развитие силы. Прыжки в длину с места, с высоты до 60см. Подвижные игры с прыжками. Прыжки, многоскоки. Подвижные игры. *Тестовый контроль:* « Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).

Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (4ч.)

Метание малого мяча с места правая (левая) нога впереди на заданное расстояние. Мини-футбол. Метание малого мяча из положения, стоя в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками от груди. Варианты игры в футбол. *Тестовый контроль:* « Метание теннисного мяча в цель» (ГТО). *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (5ч.)*

Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. «Пионербол». Равномерный бег до 8 мин.

Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры на развитие внимательности. *Тестовый контроль*: «Бег 1 км» (ГТО). Мини - футбол.

Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)-21ч.

Освоение строевых упражнений (5ч.)

Освоение элемента кувырок вперед. Подвижные игры на развитие координации. Освоение элемента кувырок назад. Подвижные игры на развитие выносливости. 2-3 кувырка вперед. Подвижные игры. 2-3 кувырка назад. Эстафеты с кувырками. *Тестовый контроль*: «Кувырки вперед и назад».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки (3ч.)

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижные игры на развитие реакции.

Поднимание ног в висе. Подвижные игры. *Тестовый контроль*: «Поднимание ног в висе».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости (4ч)

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижные игры. Опорные прыжки на коня. Подвижные игры на развитие координации. Опорные прыжки на коня. Скок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с обручами. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня.

Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (4ч)

Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. «Пионербол». Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры на развитие скорости. *Тестовый контроль*: «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами».

Освоение навыков равновесия (5ч)

Ходьба приставными шагами. Подвижные игры на развитие равновесия. Приседания и переход в упор присев. Эстафеты на развитие равновесия. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты со скакалкой. *Тестовый контроль*: «Прыжки со скакалкой». Подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры (Играем все!) - 30 ч.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей (4ч)

Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие скорости.

Бег с изменением скорости. «Пионербол». Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры элементами баскетбола. *Тестовый контроль*: «Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой)».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (6ч)

Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Подвижные игры с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах через предметы. Подвижные игры элементами баскетбола. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скорости. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Эстафеты со скакалкой.

Прыжки сериями по 5 раз. Эстафеты с прыжками. *Тестовый контроль:* «Поднимание туловища из положения лежа (пресс)» (ГТО). Подвижные игры. *Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений (4ч)*

Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Мини-баскетбол.

Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. «Пионербол»

Метание малого мяча из положения упор присев в горизонтальную цель. Эстафеты.

Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную цель.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча(9ч)

Ловля и передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Ловля и передачи мяча с отскоком об пол, стоя на месте и в движении по прямой.

Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах. Эстафеты. *Тестовый контроль:*

«Передачи мяча о стену». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение

баскетбольного мяча (правой, левой рукой) бегом по прямой. Мини - баскетбол.

Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом и бегом «змейкой».

Подвижные игры. *Тестовый контроль:* «Владение баскетбольным мячом «восьмерка». Подвижные игры. Броски мячей в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (7ч)

Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой бегом. Подвижные

игры на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры. Разновидности ведения баскетбольного мяча.

Мини-баскетбол. Передачи баскетбольного мяча в тройках, в кругу. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Тестовый контроль:* «Ведение баскетбольного мяча бегом

«змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Броски мячей в мишень с расстояния до 10м.

Подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры – 9 ч

Подвижные игры элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие ловкости: «К своим флажкам», «10 передач. *Тестовый контроль:* «Сгибание разгибание рук

из упора лежа на полу». Физическая культура у народов Древней Руси. Подвижные игры с элементами спортивных. Связь физических упражнений с трудовой

деятельностью. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Подвижные игры на основе баскетбола. *Тестовый контроль:* «Подтягивания» (ГТО). Подвижные игры:

«Хвостики», «10 передач». Подвижные игры с элементами футбола.

Мини-футбол, мини-баскетбол.

Легкая атлетика - 18 ч

Совершенствование бега и развитие скоростных и координационных способностей (12ч)

Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Мини-футбол. Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью с разных исходных положений до 60м.

Эстафеты. Бег зигзагом. Мини-футбол. Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие выносливости. *Тестовый контроль:* «Челночный бег 3*10м». Подвижные

игры. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости. *Тестовый контроль:* «

Бег 60 метров».(ГТО) Подвижные игры на развитие ловкости. Бег с ускорением 30 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с ускорением 40 метров. Подвижные игры элементами баскетбола. Закаливание организма (обливание, душ). Круговая эстафета. «Пионербол» *Тестовый контроль*: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений . Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (6ч)

Медленный бег до 3 минут. Подвижные на развитие ловкости. Медленный бег до 4 минут. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 300метров. Эстафеты с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Мини-баскетбол. *Тестовый контроль*: «Кросс по слабопересеченной местности до 1км» (ГТО). Мини-футбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств входят в содержание разделов программы.

4 класс (102 часа)

1.Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Современные Олимпийские игры. Твой организм. Первая помощь при травмах. Личная гигиена.

1.1.Знания о физической культуре.

1.2.Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

2. Физическое совершенствование – 102 ч.

Лёгкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)- 24ч.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей(4ч.)

Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба средним, длинным шагом, с изменением частоты шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие скорости. Сочетание различных видов ходьбы через препятствия. Подвижные игры.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (6ч)

Тестовый контроль: «Бег 30м». Подвижные игры. Бег в медленном темпе с изменением направления. Круговая эстафета. Бег с изменением частоты шагов. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Подвижные игры на развитие координации. Бег приставным и с крестным шагом. Подвижные игры.*Тестовый контроль*: « Челночный бег 3х10м». Подвижные игры на развитие скорости.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (5ч.)

Прыжки на одной и двух ногах в движении. Подвижные игры. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки в длину с места, с высоты до 60см. Подвижные игры с прыжками. Прыжки через препятствия. Подвижные игры. *Тестовый контроль*: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).

Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (4ч.)

Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Мини-футбол. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками от груди. Варианты игры в футбол. *Тестовый контроль:* «Метание теннисного мяча в цель» (ГТО).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (5ч.)

Равномерный бег до 5 мин. Подвижные игры на развитие выносливости. Равномерный бег до 7 мин. «Пионербол» Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Подвижные игры на развитие внимательности. *Тестовый контроль:* «Бег 1 км» (ГТО). Мини-футбол.

Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)-21ч.

Освоение строевых упражнений (5ч.)

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры. 2-3 кувырка вперед. Подвижные игры на развитие выносливости. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад. Подвижные игры на развитие координации. *Тестовый контроль:* «Кувырки вперед и назад».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки (3ч.)

Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте. Подвижные игры на развитие реакции. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые в движении. Подвижные игры. *Тестовый контроль:* «Комплексы ОРУ различной координационной сложности».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости (4ч)

ОРУ с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры. ОРУ со скакалками. Подвижные игры на развитие координации. ОРУ с обручами в движении. Эстафеты с обручами. ОРУ с мячами. Подвижные игры на развитие ловкости..

Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (4ч)

Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. «Пионербол». Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие скорости. *Тестовый контроль:* «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами».

Освоение навыков равновесия (5ч)

Ходьба приставными шагами. Подвижные игры на развитие равновесия. Приседания и переход в упор присев. Эстафеты на развитие равновесия. Повороты прыжком. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты со скакалкой. *Тестовый контроль:* «Прыжки со скакалкой. Подвижные игры».

Подвижные и спортивные игры (Играем все!) - 30 ч.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей (4ч)

Бег спиной вперед. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. «Пионербол». Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры

элементами баскетбола. Различные виды бега.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (6ч)

Прыжки на одной и двух ногах на заданное время. Подвижные игры с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах через предметы. Подвижные игры элементами баскетбола. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скорости. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты со скакалкой.

Прыжки сериями по 6 раз. Эстафеты с прыжками. *Тестовый контроль:* «Поднимание туловища из положения лежа (пресс)» (ГТО). Подвижные игры.

Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений (4ч)

Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Мини-баскетбол.

Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. «Пионербол».

Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Метание малого мяча в вертикальную цель. Л/а эстафета.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (9ч)

Ловля и передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой.

Ловля и передачи мяча в квадратах. Эстафеты. *Тестовый контроль:* «Передачи мяча о стену». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча бегом по прямой. Мини-баскетбол. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом «змейкой». Подвижные игры. *Тестовый контроль:* «Владение баскетбольным мячом «восьмерка». Подвижные игры. Броски мячей в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (7ч)

Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой бегом. Подвижные игры на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры. Разновидности ведения баскетбольного мяча. Мини-баскетбол. Передачи баскетбольного мяча в тройках, в кругу. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Тестовый контроль:* «Ведение баскетбольного мяча бегом «змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча медленно бегом спиной вперед. Броски мячей в цель с расстояния до 10м. Подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры – 9 ч

Подвижные игры элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие ловкости: «К своим флажкам», «10 передач» *Тестовый контроль:* «Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу» (ГТО). Современные Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами спортивных. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Подвижные игры на основе баскетбола. *Тестовый контроль:* «Подтягивания» (ГТО). Подвижные игры: «Хвостики», «10 передач». Подвижные игры с элементами футбола.

Твой организм. Мини-футбол, мини-баскетбол.

Легкая атлетика - 18 ч

Совершенствование бега и развитие скоростных и координационных способностей (12ч)

Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Мини-футбол. Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью с разных исходных положений до 60м. Эстафеты. Бег зигзагом. Мини-футбол. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры на развитие выносливости. *Тестовый контроль:* «Челночный бег 3х10м». Подвижные игры. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости *Тестовый контроль:* «Бег 60 метров» (ГТО). Подвижные игры на развитие ловкости. Бег с ускорением до 30 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с ускорением до 40 метров. Подвижные игры элементами баскетбола. Первая помощь при травмах. Круговая эстафета. «Пионербол». *Тестовый контроль:* «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Личная гигиена. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (6ч)

Медленный бег до 4 минут. Подвижные на развитие ловкости. Медленный бег до 5 минут. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 500 метров. Эстафеты с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 800 метров. Мини-баскетбол. *Тестовый контроль:* «Кросс по слабопересеченной местности до 1км» (ГТО). Мини-футбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств входят в содержание разделов программы.

2. Выполнение проектных работ программой не предусмотрено.

3. Резерв учебного времени в программе не предусмотрен.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Класс 1				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бег, ходьба, прыжки, метания	24	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.	5	Личностные. Формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы; 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 Регулятивные. 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 её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие координации. Бег коротким, средним, длинным шагом. Что такое физическая культура. Бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.) Тестовый контроль: «Челночный бег 3*5м, 3*10м». (ГТО). Эстафеты.	5	
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Эстафеты с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Подвижные	5	

		<p>игры. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку и т.п.) Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры со скакалками.</p>		<p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Коммуникативные. Использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи</p>
		<p>Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. (ГТО). Подвижные игры на развитие силы. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.</p>	4	
		<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры с мячами. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Понятие «здоровье». Равномерный бег (4 мин). Подвижные игры на развитие выносливости. Бег по слабопересеченной местности (4 мин.) (ГТО). Подвижные игры на развитие скорости. Бег по слабопересеченной местности до 1км. Подвижные игры для восстановления</p>	5	

		дыхания.		
Бодрость, грация, координация	21	Освоение строевых упражнений. Основная стойка. Построение в колонну по одному и шеренгу. Основная стойка. Построение в круг. Подвижные игры в кругу. Размыкания в шеренге на вытянутые руки в стороны. Подвижные игры на развитие внимания. Повороты направо, налево. Эстафеты с предметами. Перестроения по звеньям. Подвижные игры мячами.	5	<p>Личностные. Формировать учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; 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;</p> <p>Познавательные. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; овладение базовыми</p>
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координации сложности.	3	
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с гимнастическими палками на месте. Эстафеты на развитие координации. ОРУ с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры на развитие координации. ОРУ с обручами на месте. Эстафеты с обручами. ОРУ с обручами в движении. Подвижные игры на развитие	4	

		скорости.	4	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.
		Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. правильной осанки. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. Подвижные игры мячами. Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты со скакалками. Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами.		
		Освоение навыков равновесия. Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на полу. Эстафеты на развитие равновесия. Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Перешагивания через набивные мячи и их переноска. Подвижные игры. Перешагивания через гимнастические скамейки. Подвижные игры с прыжками.	5	
Играем все!	30	Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. Подвижные игры на развитие координации. Бег с преодолением препятствий.	4	Личностные. Формировать способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи,

		Эстафеты на развитие координации. Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой).			представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; формирование уважительного отношения к культуре других народов.
		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90,180 градусов. Подвижные игры с прыжками. Прыжки в длину с места. (ГТО). Эстафеты с прыжками. Прыжки в длину с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие выносливости. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку и т.п.) Подвижные игры. Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры со скакалкой.	6		
		Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры. Метание малого мяча из положения упор присев в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие координации. Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную	4		Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные. Владеть рядом общих приёмов решения задач, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные. Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

		цель. Подвижные игры.		
		<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>Ловля и передачи мяча стоя на месте. Подвижные игры с резиновыми мячами. Ловля и передачи мяча в движении по прямой шагом. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол стоя на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой. Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте. Эстафеты. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом «змейкой». Броски мячей в мишень с расстояния до 5м. Подвижные игры. Броски мячей в обруч. Эстафеты с обручами.</p>		
		<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Ловля и передачи мяча в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие реакции. Ловля и передачи</p>		

		<p>мяча с отскоком об пол в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие скорости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры на развитие выносливости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом по прямой. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом «змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Подвижные игры. Броски мячей в мишень с расстояния до 10м. Эстафеты с метанием.</p>		
Подвижные игры.	9	<p>Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики - воробушки». Подвижные игры на развитие скорости: «К своим флажкам», «Два мороза». Подвижные игры на развитие координации: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры на развитие внимательности: «Точный расчет», «Метко в цель». Подвижные игры на развитие координации: «Играй, Играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Подвижные игры на развитие реакции: «У кого меньше мячей», «Попади в обруч». Подвижные игры на развитие внимательности: «Хвостики», «Сова». Подвижные игры на развитие координации: «Перестрелка», «Гусеница».</p>	9	<p>Личностные. Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; определение общей цели и путей её</p>

		Подвижные игры на развитие скорости: «Перестрелка с пленом», «Выручи передачей».		достижения; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
Бег, ходьба, прыжки, метания	15	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.	2	Личностные. Формировать основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Регулятивные. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и
		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.	2	
		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры на развитие выносливости. Медленный бег до 4 минут. Эстафеты с мячами. Кросс по слабопересеченной	6	

		местности 3 минуты. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности до 300метров. Подвижные игры на развитие реакции. Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Подвижные игры с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Спортивная одежда и обувь.		контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи. Познавательные. Строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные. Допускать
		Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Бег 20 метров. Подвижные игры на развитие координации. Бег 30 метров. (ГТО). Подвижные игры на развитие скорости. Бег с ускорением 15 метров. Подвижные игры. Бег с ускорением 20 метров. Подвижные игры на развитие выносливости. Первая помощь при травмах. Круговая эстафета. Подвижные игры.	5	возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
	99		99	

Класс 2				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бег, ходьба, прыжки, метания	24	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Подвижные игры на развитие координации. Ходьба на носках, на пятках	5	Личностные. Формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия

		с различными положениями рук. Ходьба в полуприседе. Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с прыжками. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие внимательности. <i>Тестовый контроль «Бег 30 м» (ГТО).</i>		<p>образца «хорошего ученика»; широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы; 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</p> <p>Регулятивные. 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 её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.</p> <p>Коммуникативные. Использовать речь для</p>
		<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие координации. Бег коротким, средним, длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки). <i>Тестовый контроль «Челночный бег 3*10м» (ГТО).</i></p>	5	
		<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Эстафеты с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры. Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку). <i>Тестовый контроль «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).</i></p>	5	

		<p>Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.</p> <p>Подвижные игры. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель.</p> <p>Подвижные игры на развитие силы.</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры на развитие ловкости. <i>Тестовый контроль</i> «Метание теннисного мяча в цель» (ГТО).</p>	4	<p>регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>
		<p>Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с мячами.</p> <p>Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие «здоровье».</p> <p>Равномерный бег (4 мин). Подвижные игры на развитие выносливости.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности (4 мин.) Подвижные игры на развитие скорости. <i>Тестовый контроль</i> «Смешанное передвижение до 1км» (ГТО).</p>	5	
Бодрость, грация, координация	21	<p>Освоение строевых упражнений.</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и шеренгу. Основная стойка. Построение в круг. Подвижные игры в кругу. Размыкания в шеренге на вытянутые руки в стороны. Подвижные игры на развитие внимания. Повороты направо, налево. Эстафеты с предметами. <i>Тестовый контроль</i> «Перестроения по звеньям, повороты направо, налево».</p>	5	<p>Личностные. Формировать учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p>

		<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки.</p> <p>Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте. Подвижные игры на развитие координации. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые в движении. Эстафеты с предметами. <i>Тестовый контроль</i> «Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности».</p>	3	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; 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;</p>
		<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками на месте. Эстафеты на развитие координации. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры на развитие координации. общеразвивающие упражнения с обручами на месте. Подвижные игры на развитие силы. общеразвивающие упражнения с обручами в движении. Подвижные игры.</p>	4	<p>Познавательные. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
		<p>Освоения навыков лазанья и</p>	4	<p>Коммуникативные. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.</p>

		<p>перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. Подвижные игры мячами.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты со скакалками.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры.</p> <p><i>Тестовый контроль</i> «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами.</p>		
		<p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на полу.</p> <p>Эстафеты на развитие равновесия.</p> <p>Стойка на носках. Стойка на правой и левой ноге попеременно на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры.</p> <p>Перешагивания через набивные мячи и их переноска. Подвижные игры.</p> <p><i>Тестовый контроль</i> «Смешанные перемещения по гимнастической скамейке.</p>	5	
Играем все!	30	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.</p> <p>Бег с изменением направления движения.</p> <p>Подвижные игры на развитие скорости.</p>	4	<p>Личностные. Формировать способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи,</p>

		Бег с изменением скорости. Подвижные игры на развитие координации. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты на развитие координации. <i>Тестовый контроль</i> «Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой)».		представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; формирование уважительного отношения к культуре других народов.
		<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i> Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90,180 градусов. Подвижные игры с прыжками. Возникновение первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками. Прыжки в длину с высоты до 30см. Подвижные игры на развитие выносливости. Прыжки через препятствия (набивные мячи, веревочку). Подвижные игры. <i>Тестовый контроль</i> «Прыжки через короткую скакалку».	6	Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные. Владеть рядом общих приёмов решения задач, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные. Формулировать собственное мнение и позицию;
		<i>Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</i> Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием мячей. Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. Подвижные игры. Метание малого мяча из	4	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

		положения упор присев в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие координации. Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную цель. Подвижные игры.		
		<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i></p> <p>Ловля и передачи мяча стоя на месте. Подвижные игры с резиновыми мячами. Ловля и передачи мяча в движении по прямой шагом. Подвижные игры с баскетбольными мячами. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол стоя на месте. Эстафеты с мячами. <i>Тестовый контроль</i> «Виды ловли и передачи мяча». Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте. Эстафеты. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры с прыжками. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом «змейкой». Броски мячей в мишень с расстояния до 5 м. Подвижные игры с мячами. <i>Тестовый контроль</i> «Разновидности ведения баскетбольного мяча».</p>	9	
		<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p>	7	

		<p>Ловля и передачи мяча в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие реакции.</p> <p>Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой медленно бегом. Подвижные игры на развитие скорости.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры на развитие выносливости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом по прямой. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Подвижные игры.</p> <p>Пища и питательные вещества. Броски мячей в мишень с расстояния до 10 м. «Пионербол». <i>Тестовый контроль:</i> «Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) медленно бегом «змейкой».</p>		
Подвижные игры.	9	<p>Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики - воробушки». Подвижные игры на развитие скорости: «К своим флажкам», «Два мороза». <i>Тестовый контроль</i> «Подвижные игры на развитие координации: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры на развитие внимательности: «Точный расчет», «Метко в цель». Подвижные игры на развитие координации: «Играй, Играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Подвижные игры на развитие реакции: «У кого</p>	9	<p>Личностные. Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные</p>

		<p>меньше мячей», «Попади в обруч».</p> <p><i>Тестовый контроль</i> «Подвижные игры на развитие внимательности: «Хвостики», «Сова». Подвижные игры на развитие координации: «Перестрелка», «Гусеница». Подвижные игры на развитие скорости: «Перестрелка с пленом», «Выручи передачей».</p>		<p>учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>определение общей цели и путей её достижения; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.</p> <p>Познавательные. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>
Бег, ходьба, прыжки, метания	18	<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.</p>	2	<p>Личностные. Формировать основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p> <p>Регулятивные. Планировать свои действия</p>
		<p>Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных.</p> <p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки). <i>Тестовый контроль</i> «Челночный бег 3*10м». (ГТО).</p>	2	
		<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p>	6	

	<p>Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры на развитие выносливости.</p> <p>Медленный бег до 4 минут. Эстафеты с мячами. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности до 300 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 500 метров. Подвижные игры на развитие выносливости.</p> <p><i>Тестовый контроль</i> «Кросс по слабопересеченной местности до 1 км».</p>		<p>в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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.</p> <p>Познавательные. Строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p>Коммуникативные. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
	<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></p> <p>История зарождения древних Олимпийских игр. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости.</p> <p>Бег 60 метров. Подвижные игры на развитие внимательности. Бег с ускорением 10 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>Бег с ускорением 20 метров. Подвижные игры. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). <i>Тестовый контроль</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры на развитие координации. Бег с ускорением до 60 м.</p>	8	

		Подвижные игры на развитие скорости.		
	102		102	

Класс 3				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бег, ходьба, прыжки, метания	24	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук. Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с изменением частоты шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие скорости. Сочетание различных видов ходьбы через препятствия. Подвижные игры.	4	Личностные. Формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы; 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
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. <i>Тестовый контроль:</i> « Бег 30м». Подвижные игры. Бег в медленном темпе по прямой и с изменением направления. Круговая эстафета. Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Подвижные игры на развитие координации. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед. Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> « Челночный бег 3х10м». Подвижные игры на развитие	6	Регулятивные. 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

		скорости.		условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
		<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении. Подвижные игры. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов. Подвижные игры на развитие силы. Прыжки в длину с места, с высоты до 60см. Подвижные игры с прыжками. Прыжки, многоскоки. Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> « Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).</p>	5	<p>Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.</p> <p>Коммуникативные. Использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>
		<p>Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места правая (левая) нога впереди на заданное расстояние. Мини-футбол. Метание малого мяча из положения, стоя в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками от груди. Варианты игры в футбол. <i>Тестовый контроль:</i> « Метание теннисного мяча в цель» (ГТО).</p>	4	
		<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Равномерный бег до5 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие выносливости. Равномерный бег</p>	5	

		до 6 мин. «Пионербол». Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры на развитие внимательности. <i>Тестовый контроль:</i> «Бег 1 км» (ГТО). Мини - футбол.		
Бодрость, грация, координация	21	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Освоение элемента кувырок вперед. Подвижные игры на развитие координации. Освоение элемента кувырок назад. Подвижные игры на развитие выносливости. 2-3 кувырка вперед. Подвижные игры. 2-3 кувырка назад. Эстафеты с кувырками. <i>Тестовый контроль:</i> «Кувырки вперед и назад».	5	Личностные. Формировать учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
		<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижные игры на развитие реакции. Поднимание ног в висе. Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> «Поднимание ног в висе».	3	
		<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом	4	

		рук. Подвижные игры. Опорные прыжки на коня. Подвижные игры на развитие координации. Опорные прыжки на коня. Скок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с обручами. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня.		адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; Познавательные. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
		Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. «Пионербол». Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе. Подвижные игры на развитие скорости. <i>Тестовый контроль:</i> «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами».	4	Коммуникативные. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.
		Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами. Подвижные игры на развитие равновесия. Приседания и переход в упор присев. Эстафеты на развитие равновесия. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты со скакалкой. <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжки со скакалкой». Подвижные игры.	5	

Играем все!	30	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. «Пионербол». Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры элементами баскетбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Различные виды бега (правым, левым боком; спиной вперед; змейкой)».</p>	4	<p>Личностные. Формировать способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>
		<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, на заданное время. Подвижные игры с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах через предметы. Подвижные игры элементами баскетбола. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скорости. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Эстафеты со скакалкой. Прыжки сериями по 5 раз. Эстафеты с прыжками. <i>Тестовый контроль:</i> «Поднимание туловища из положения лежа (пресс)» (ГТО). Подвижные игры.</p>	6	<p>Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные. Владеть рядом общих приёмов решения задач, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему</p>

		<p><i>Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</i></p> <p>Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Мини-баскетбол.</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. «Пионербол»</p> <p>Метание малого мяча из положения упор присев в горизонтальную цель. Эстафеты.</p> <p>Метание малого мяча из положения упор присев в вертикальную цель.</p>	4	<p>решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>
		<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>Ловля и передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол, стоя на месте и в движении по прямой. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах. Эстафеты. <i>Тестовый контроль:</i> «Передачи мяча о стену». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом по прямой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) бегом по прямой. Мини- баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом и бегом «змейкой». Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> «Владение</p>	9	

		баскетбольным мячом «восьмерка». Подвижные игры. Броски мячей в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
		<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой бегом. Подвижные игры на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры. Разновидности ведения баскетбольного мяча. Мини-баскетбол. Передачи баскетбольного мяча в тройках, в кругу. Подвижные игры с элементами баскетбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Ведение баскетбольного мяча бегом «змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) шагом спиной вперед по прямой. Броски мячей в мишень с расстояния до 10м. Подвижные игры.	7	
Подвижные игры.	9	Подвижные игры элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие ловкости: «К своим флажкам», «10 передач» <i>Тестовый контроль:</i> «Сгибание разгибание рук из упора лежа на полу». Физическая культура у народов Древней	9	Личностные. Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие

		<p>Руси. Подвижные игры с элементами спортивных.</p> <p>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p><i>Тестовый контроль:</i> «Подтягивания» (ГТО). Подвижные игры: «Хвостики», «10 передач».</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Мини-футбол, мини-баскетбол.</p>		<p>этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; определение общей цели и путей её достижения; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.</p> <p>Познавательные. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>
Бег, ходьба, прыжки, метания	18	<p>Совершенствование бега и развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Мини-футбол.</p> <p>Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью с разных исходных положений</p>	12	<p>Личностные. Формировать основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические</p>

	<p>до 60м. Эстафеты. Бег зигзагом. Мини-футбол. Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие выносливости. <i>Тестовый контроль:</i> « Челночный бег 3*10м». Подвижные игры. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости. <i>Тестовый контроль:</i> « Бег 60 метров».(ГТО) Подвижные игры на развитие ловкости. Бег с ускорением 30 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с ускорением 40 метров. Подвижные игры элементами баскетбола. Закаливание организма (обливание, душ). Круговая эстафета. «Пионербол» <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».(ГТО). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.</p>		<p>чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Регулятивные. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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. Познавательные. Строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
	<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Медленный бег до 3 минут. Подвижные на развитие ловкости. Медленный бег до 4 минут. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до</p>	6	

		300метров. Эстафеты с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Мини-баскетбол. <i>Тестовый контроль:</i> «Кросс по слабопересеченной местности до 1км»(ГТО). Мини-футбол.		
	102		102	

Класс 4				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бег, ходьба, прыжки, метания	24	Бег, ходьба, прыжки, метания <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба средним, длинным шагом, с изменением частоты шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры на развитие скорости. Сочетание различных видов ходьбы через препятствия. Подвижные игры.	4	Личностные. Формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы; 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 Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу;
		<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> <i>Тестовый контроль:</i> «Бег 30м». Подвижные игры. Бег в медленном темпе с изменением направления. Круговая эстафета. Бег с изменением частоты шагов. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с высоким подниманием	6	

		<p>бедро, с захлестыванием голени. Подвижные игры на развитие координации. Бег приставным и с крестным шагом. Подвижные игры.</p> <p><i>Тестовый контроль:</i> «Челночный бег 3х10м». Подвижные игры на развитие скорости.</p>		<p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>
		<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах в движении. Подвижные игры. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки в длину с места, с высоты до 60см. Подвижные игры с прыжками. Прыжки через препятствия. Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО).</p>	5	<p>Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.</p>
		<p>Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Мини-футбол. Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками от груди. Варианты игры в футбол. <i>Тестовый контроль:</i> «Метание теннисного мяча в цель» (ГТО).</p>	4	<p>Коммуникативные. Использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>
		<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p>	5	

		<p>Равномерный бег до 5 мин. Подвижные игры на развитие выносливости.</p> <p>Равномерный бег до 7 мин. «Пионербол»</p> <p>Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Подвижные игры на развитие внимательности. <i>Тестовый контроль:</i> «Бег 1 км» (ГТО). Мини-футбол.</p>		
Бодрость, грация, координация	21	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры. 2-3 кувырка вперед. Подвижные игры на развитие выносливости.</p> <p>Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад. Подвижные игры на развитие координации. <i>Тестовый контроль:</i> «Кувырки вперед и назад».</p>	5	<p>Личностные. Формировать учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p> <p>Регулятивные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p>
		<p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i></p> <p>Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте. Подвижные игры на развитие реакции.</p> <p>Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые в движении. Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> «Комплексы ОРУ различной координационной сложности».</p>	3	

		<p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками в движении. Подвижные игры. ОРУ со скакалками. Подвижные игры на развитие координации. ОРУ с обручами в движении. Эстафеты с обручами.</p> <p>ОРУ с мячами. Подвижные игры на развитие ловкости.</p>	4	<p>соответствия результатов требованиям данной задачи; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия.</p> <p>Познавательные. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.</p>
		<p>Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. правильной осанки</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев. «Пионербол». Лазанье по гимнастической скамейке стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие скорости. <i>Тестовый контроль:</i> «Лазанье по гимнастической скамейке разными способами».</p>	4	
		<p>Освоение навыков равновесия. Освоение навыков равновесия.</p> <p>Ходьба приставными шагами. Подвижные игры на развитие равновесия.</p> <p>Приседания и переход в упор присев. Эстафеты на развитие равновесия.</p> <p>Повороты прыжком. Подвижные игры на развитие координации. Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты со скакалкой. <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжки</p>	5	

		со скакалкой. Подвижные игры».		
Играем все!	30	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.</i> Бег спиной вперед. Подвижные игры на развитие скорости. Бег с изменением скорости. «Пионербол». Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры элементами баскетбола. Различные виды бега.	4	<p>Личностные. Формировать способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p> <p>Регулятивные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные. Владеть рядом общих приёмов решения задач, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения</p>
		<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i> Прыжки на одной и двух ногах на заданное время. Подвижные игры с прыжками. Прыжки на одной и двух ногах через предметы. Подвижные игры элементами баскетбола. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скорости. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты со скакалкой. Прыжки сериями по 6 раз. Эстафеты с прыжками. <i>Тестовый контроль:</i> «Поднимание туловища из положения лежа (пресс)» (ГТО). Подвижные игры.	6	
		<i>Закрепление и совершенствование метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</i> Метание малого мяча из положения стоя в горизонтальную цель. Мини-баскетбол.	4	

		<p>Метание малого мяча из положения стоя в вертикальную цель. «Пионербол». Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Метание малого мяча в вертикальную цель. Л/а эстафета.</p>		интересов; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
		<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>Ловля и передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой. Ловля и передачи мяча в квадратах. Эстафеты. <i>Тестовый контроль:</i> «Передачи мяча о стену». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча бегом по прямой. Мини-баскетбол. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом «змейкой». Подвижные игры. <i>Тестовый контроль:</i> «Владение баскетбольным мячом «восьмерка». Подвижные игры. Броски мячей в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p>	9	
		<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p>	7	

		<p>Ловля и передачи мяча с отскоком об пол в движении по прямой бегом. Подвижные игры на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой) на месте вокруг себя. Подвижные игры. Разновидности ведения баскетбольного мяча. Мини-баскетбол. Передачи баскетбольного мяча в тройках, в кругу. Подвижные игры с элементами баскетбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Ведение баскетбольного мяча бегом «змейкой». Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча медленно бегом спиной вперед. Броски мячей в цель с расстояния до 10м. Подвижные игры.</p>		
Подвижные игры.	9	<p>Подвижные игры. Подвижные игры элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие ловкости: «К своим флажкам», «10 передач» <i>Тестовый контроль:</i> «Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу» (ГТО). Современные Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами спортивных. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Подвижные игры на основе баскетбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Подтягивания» (ГТО). Подвижные игры: «Хвостики», «10 передач». Подвижные игры с элементами футбола. Твой организм. Мини-футбол, мини-баскетбол.</p>	9	<p>Личностные. Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; определение общей цели и путей её достижения; планировать свои</p>

				<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.</p> <p>Познавательные. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>
Бег, ходьба, прыжки, метания	18	<p><i>Совершенствование бега и развитие скоростных и координационных способностей.</i></p> <p>Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Мини-футбол. Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью с разных исходных положений до 60м. Эстафеты. Бег зигзагом. Мини-футбол. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры на развитие выносливости. <i>Тестовый контроль:</i> «Челночный бег 3х10м». Подвижные игры. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости <i>Тестовый контроль:</i> «Бег 60 метров» (ГТО). Подвижные игры на развитие ловкости. Бег с ускорением до 30 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с ускорением до 40 метров. Подвижные игры элементами баскетбола</p>	12	<p>Личностные. Формировать основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p> <p>Регулятивные. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и</p>

		Первая помощь при травмах. Круговая эстафета. «Пионербол». <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Личная гигиена. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.		контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.
		<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Медленный бег до 4 минут. Подвижные на развитие ловкости. Медленный бег до 5 минут. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 500 метров. Эстафеты с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 800 метров. Мини-баскетбол. <i>Тестовый контроль:</i> «Кросс по слабопересеченной местности до 1км» (ГТО). Мини-футбол.	6	Познавательные. Строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
	102		102	

		Первая помощь при травмах. Круговая эстафета. «Пионербол». <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ГТО). Личная гигиена. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.		контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.
		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 4 минут. Подвижные на развитие ловкости. Медленный бег до 5 минут. Подвижные игры на развитие внимательности. Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола. Кросс по слабопересеченной местности до 500 метров. Эстафеты с прыжками. Кросс по слабопересеченной местности до 800 метров. Мини-баскетбол. <i>Тестовый контроль:</i> «Кросс по слабопересеченной местности до 1 км» (ГТО). Мини-футбол.	6	Познавательные. Строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
	102		102	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ № 19

от 30 августа 2016 года, № 1.

 / Т.И. Акименко./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.Г. Пелих
«30» августа 2016 года