

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Диксонская средняя школа»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ / Е.А. Хомяченко _____ /

ФИО

Протокол № 01_

от « 10 » сентября 2018 г

«Утверждено»

Директор ТМКОУ «Диксонская СШ»

_____ / Л.И. Вахрушева _____ /

ФИО

Приказ № _____

от « _____ » сентября 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ _____ 1, 3-4 _____ КЛАССА
НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Всего часов по программе в 1 классе -99, в неделю –3 часа

в 3-4 – 102ч, в неделю –3 часа

Составитель: Хомяченко Елена Александровна,
учитель начальных классов
Категория – высшая.

гп Диксон,

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018/2019 учебный год».
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» В.И.Лях, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. Руководитель проекта – А.М.Кондаков
Программа обеспечена учебниками «Физическая культура» для 1-4 кл., автора В.И.Ляха, которые включены в действующий федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

Общая характеристика учебного предмета

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана в 1 классе на 99ч -3ч. в неделю, 33недели; в 3-4 классах 102 ч -3ч. в неделю, 34уч. недели.

В СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ ЧАСТЬ УРОКОВ ВЫПАДАЕТ НА ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ, РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОЖЕТ РЕАЛИЗОВАТЬСЯ ПОЛНОСТЬЮ

ЗА МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ЧТО БУДЕТ ОТРАЖЕНО В КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОМ ПЛАНЕ.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (**региональный компонент**), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края (**региональный компонент**);

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Разделы программы	Темы, входящие в раздел	Основное содержание по темам	Количество часов по классам				Универсальные учебные действия
				1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
2	Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для	В процес се уроков	В процес се уроков	В процес се уроков	В процес се уроков	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и</p>

	ти	<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p>	<p>в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p>	<p>в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p>	<p>в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p> <p>В процессе уроков в течение года</p>	<p>физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств, частоту сердечных сокращений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
3	Физическое совершенствование 387ч	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	17	18	18	18	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p>

		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (71ч)</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>	<p>В процес уроков в течени е года</p>	<p>В процес уроков в течени е года</p>	<p>В процес уроков в течени е года</p>	<p>В процес уроков в течени е года</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			наклонной гимнастической скамейке.					
		Лёгкая атлетика (85ч)	<p><i>Лёгкая атлетика.</i> 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.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	22	21	21	21	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>

								<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
		<p>Подвижные и спортивные игры (165ч)</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и</p>	39	42	42	42	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику</p>

			<p>катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>				<p>выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

								<p>формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
		<p>Лыжная подготовка (кроссовая подготовка) (84ч)</p>	<p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.</p>	21	21	21	21	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
4	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p>	<p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со</p>	<p>В процес уроков</p>	<p>В процес уроков</p>	<p>В процес уроков</p>	<p>В процес уроков</p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и</p>

			<p>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.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию симметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с</p>	в течени е года	в течени е года	в течени е года	в течени е года	<p>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
--	--	--	---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

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; виды стилизованной ходьбы под музыку; 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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; переноска партнера в парах.					
5	На материале легкой атлетики	<p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме</p>	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	В процес се уроков в течени е года	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	

		<p>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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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.</p>					<p>беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>
Итого: 405ч			99ч	102ч	102ч	102ч	

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

(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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

На основании приказа от 23.06.2015г. № 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство Й»Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		Легкая атлетика	11ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты, методические, таблицы, аудиозаписи, спортивный инвентарь	Познавательные: – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений – выбирать наиболее эффективные способы решения задач Регулятивные: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи – определять общую цель и пути ее достижения Коммуникативные: – ставить вопросы, обращаться за помощью
		Ходьба и бег	5ч				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, пятках. Бег с ускорением. Игра «Два мороза».	1				
2.	2.	Ходьба под счет, на носках, пятках. Бег. Игра «Вызов номера».	1				
3.	3.	Разновидности ходьбы. Бег. Игра «Вызов номера».	1				
4.	4.	Ходьба под счёт, на носках, пятках. Бег. Игра «Гуси-лебеди».	1				
5.	5.	Разновидности ходьбы. Бег. Игра «Вызов номера».	1				
		Прыжки	3ч				
6.	1.	Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза».	1				
7.	2.	Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза».	1				
8.	3.	Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры».	1				
		Бросок малого мяча	3ч				
9.	1.	Метание малого мяча на дальность. Игра «К своим флажкам».	1				
10.	2.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч».	1				

11.	3.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1				<ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, - находить выходы из спорных ситуаций
		Кроссовая подготовка Бег по слабопересеченной местности	11ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приемы решения поставленных задач - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений и результат деятельности <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общую цель и пути ее достижения - формулировать и удерживать учебную задачу - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за
12.	1.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
13.	2.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
14.	3.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
15.	4.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
16.	5.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
17.	6.	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
18.	7.	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
19.	8.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
20.	9.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
21.	10.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Конники-спортсмены».	1				
22.	11.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Конники-спортсмены».	1				

						<p>помощью</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
		Гимнастика	17ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений и результат деятельности – выбирать наиболее эффективные способы решения задач <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять общую цель и пути ее достижения
		Акробатика. Строевые упражнения	6ч			
23.	1.	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Инструктаж по ТБ.	1			
24.	2.	Группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	1			
25.	3.	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1			
26.	4.	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1			
27.	5.	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1			
28.	6.	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1			
		Равновесие. Строевые упражнения	6ч			Электронное приложение

29.	1.	Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1			к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
30.	2.	Строевые упражнения. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1				
31.	3.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1				
32.	4.	Строевые упражнения. Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Змейка».	1				
33.	5.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1				
34.	6.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1				
		Опорный прыжок, лазание	5ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
35.	1.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
36.	2.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Ползание и переползание по-пластунски. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
37.	3.	Подтягивание по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
38.	4.	Лазание по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
39.	5.	Подтягивание гимнастической скамейке. Ходжение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
		Подвижные игры	20ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер,	Познавательные:
40.	1.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				

41.	2.	Игры «Становись — разойдись», «Два мороза». Эстафеты.	1			экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию - понимать и принимать цели, сформулированные учителем - включаться в творческую деятельность под руководством учителя <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу - принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задавать вопросы - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности - формулировать собственное мнение <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика - проявление учебных мотивов - проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий
42.	3.	Игры «Смена мест», «Два мороза». Эстафеты.	1				
43.	4.	Игры «Салки-догонялки». Эстафеты.	1				
44.	5.	Игры «Пятнашки», «Тройка». Эстафеты.	1				
45.	6.	Игры «Пятнашки», «Тройка». Эстафеты.	1				
46.	7.	Игры «Бой петухов», «Не урони мешочек». Эстафеты.	1				
47.	8.	Игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	1				
48.	9.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				
49.	10.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				
50.	11.	Игры «Кто быстрее», «Горелки». Эстафеты.	1				
51.	12.	Игры «Кто быстрее», «Горелки». Эстафеты.	1				
52.	13.	Игры «Прыгающие воробушки», «Салки на болоте». Эстафеты.	1				
53.	14.	Игры «Прыгающие воробушки», «Салки на болоте». Эстафеты.	1				
54.	15.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1				
55.	16.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1				
56.	17.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1				
57.	18.	Игры «Волк во рву», «Кто быстрее». Эстафеты.	1				
58.	19.	Игры «Волк во рву», «Кто быстрее».	1				

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
59.	20.	Игры «Волк во рву», «Кто быстрее». Эстафеты.	1				
		Подвижные игры на основе баскетбола	19ч				
60.	1.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1				
61.	2.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1				
62.	3.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1				
63.	4.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1				
64.	5.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1				
65.	6.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1				
66.	7.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
67.	8.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
68.	9.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
69.	10.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1				
70.	11.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1				
71.	12.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
							<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений и результат деятельности. – выбирать наиболее эффективные способы решения задач <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять общую цель и пути ее достижения – формулировать и удерживать учебную задачу – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона

72.	13.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				Коммуникативные: – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Личностные: – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, – умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, – находить выходы из спорных ситуаций
73.	14.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1				
74.	15.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1				
75.	16.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1				
76.	17.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
77.	18.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1				
78.	19.	Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1				
		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	10ч				
79.	1.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	Познавательные: – понимать и принимать цели, сформулированные учителем – уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу – адекватно воспринимать словесную оценку учителя – осуществлять контроль по образцу Коммуникативные: – формулировать собственное мнение – договариваться и приходить к
80.	2.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
81.	3.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				
82.	4.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
83.	5.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
84.	6.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1				
85.	7.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				

86.	8.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1				<p>общему решению в совместной деятельности</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов – предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий <p>проявление учебных мотивов</p>
87.	9.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Вызов номера».	1				
88.	10.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Вызов номера».	1				
		Легкая атлетика. Ходьба и бег.	11ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя – уметь использовать наглядные модели – находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию
89.	1.	Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				
90.	2.	Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				
91.	3.	Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				
92.	4.	Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				
		Прыжки	3ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
93.	1.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1				
94.	2.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны».	1				
95.	3.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Пятнашки»	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, методические, таблицы по</p>	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
		Метание мяча	4ч				
96.	1.	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1				
97.	2.	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади	1				

		в мяч». Эстафеты.				стандартам физического развития спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение - задавать вопросы Личностные: <ul style="list-style-type: none"> - проявлять особый интерес к новому, собственно школьному содержанию занятий - проявлять учебные мотивы - ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
98.	3.	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы». Эстафеты.	1				
99.	4.	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. Игра «Пятнашки». Эстафеты	1				
Итого			99ч				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			План	Факт		
	I четверть					
	Легкая атлетика	11ч				
1.	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место».	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической	Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. - выбирать наиболее эффективные
2.	Бег 30м. - учёт . Игра «Белые медведи».	1				
3.	Олимпийские игры: история возникновения. Метание тен.мяча на дальность. Прыжок с высоты.	1				
4.	Прыжок в длину с места- учёт . Метание тен.мяча на дальность. Игра «Белые медведи».	1				
5.	Челночный бег 3×10м. Метание тен.мяча на дальность. Игра «Смена сторон».	1				
6.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3×10м. Игра «Гуси-лебеди».	1				

7.	Прыжок в длину с разбега. Метание тен.мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1			подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	способы решения задач. Регулятивные: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения Коммуникативные: – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – задавать вопросы, обращаться за помощью Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
8.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3×10м. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
9.	Челночный бег 3×10м. – учёт . Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1				
10.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде».	1				
11.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1				
	Кроссовая подготовка	14ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты	Познавательные: – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
12.	Инструктаж по ТБ.Бег 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
13.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
14.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Повороты во время бега. Игра «Салки на марше».	1				

15.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Эстафеты.	1			методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. - формулировать и удерживать учебную задачу. - применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
16.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
17.	Бег 5мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
18.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
19.	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Эстафеты.	1				
20.	Кросс 1 км. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Эстафеты.	1				
21.	Кросс 1 км Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
22.	Кросс 1 км–учёт.Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
23.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
24.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
25.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
	Гимнастика с основами акробатики	18 ч			Электронное	Познавательные:

26.	Инструктаж по ТБ . Перекаты и группировка . Игра «Что изменилось».	1			приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. – формулировать и удерживать учебную задачу. – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью
27.	Кувырок вперед. Перекаты и группировка. Игра «Что изменилось?».	1				
	II четверть					
28.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Перекаты и группировка.	1				
29.	Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Игра «Что изменилось?».	1				
30.	Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Игра «Совушка».	1				
31.	Акробатические упражнения-учёт. Игра «Совушка».	1				
32.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1				
33.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
34.	Висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
35.	Висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
36.	Лазание по гимнастической скамейке. Висы и упоры. Упражнения на г/стенке.	1				
37.	Лазание по гимнастической скамейке. Висы и упоры. Упражнения на г/стенке.	1				
38.	Перелезание через г/бревно, коня. Лазание по гимнастической скамейке. Висы и упоры.	1				
39.	Лазание по гимнастической скамейке-учёт. Игра «Догонялки на марше».	1				

40.	Ходьба по бревну. Лазание по канату.	1			<ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач – задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
41.	Ходьба по бревну. Лазание по канату. Бросок набивного мяча.	1			
42.	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1			
43.	Упражнения в равновесии-учёт. Игра «Парашютисты».	1			
	Подвижные игры	18ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать наглядные модели; – находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в
44.	Инструктаж по ТБ . Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1			
45.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1			
46.	Игры: «Увёртывайся от мяча», «Белые медведи». Эстафеты.	1			
47.	Игры: «Лисы и куры», « Увёртывайся от мяча». Эстафеты.	1			
48.	Игры: «Лисы и куры», « Увёртывайся от мяча». Эстафеты.	1			
	III четверть				
49.	Игры: « Пятнашки», « Лисы и куры». Эстафеты.	1			
50.	Игры: « Гонка мячей по кругу», « Пятнашки». Эстафеты.	1			

51.	Игры: «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки». Эстафеты	1			выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Личностные: – ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; – проявление учебных мотивов; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;
52.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1				
53.	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1				
54.	Игры: «Прыжки по полосам», «Метко в цель». Эстафеты.	1				
55.	Игры: «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты.	1				
56.	Игры: «Охотники и утки», «День и ночь». Эстафеты.	1				
57.	Игры: «Охотники и утки», «День и ночь». Эстафеты	1				
58.	Игры: «Охотники и утки», «Овладей мячом». Эстафеты	1				
59.	Игры: «Третий лишний», «Овладей мячом». Эстафеты	1				
60.	Игры: «Третий лишний», «Овладей мячом». Эстафеты	1				
61.	Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам». Эстафеты	1				
	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	24 ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические,	Познавательные: – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать
62.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1				
63.	Ведение на месте, в движении. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».	1				
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в цель.	1				
65.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, в	1				

	движении . Игра «Гонка баскетбольных мячей ».				таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>процесс и результат деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. - формулировать и удерживать учебную задачу. - применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. - навыки сотрудничества в разных
66.	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка баскетбольных мячей ».	1				
67.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка баскетбольных мячей ».	1				
68.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Метание в цель. Эстафеты.	1				
69.	Ведение на месте , в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в кольцо».	1				
70.	Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте , в движении . Игра « Попади в кольцо».	1				
71.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте , в движении. Игра « Попади в кольцо».	1				
72.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Эстафеты.	1				
73.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Эстафеты.	1				
74.	Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1				
75.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1				
76.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1				

77.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1				ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
78.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
	IV четверть					
79.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
80.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
81.	Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
82.	Нижняя прямая подача. Игра: «Круговая лапта».	1				
83.	Нижняя прямая подача. Игра: «Круговая лапта».	1				
84.	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками . Игра: «Круговая лапта»	1				
85.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
	Кроссовая подготовка	7 ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера,	Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; - уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, сформулированные учителем;
86.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег по слабо пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1				
87.	Бег 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
88.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				

89.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1			плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – адекватно воспринимать словесную оценку учителя; – принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;
90.	Бег 4 мин. Повороты во время бега. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
91.	Кросс 1 км. Преодоление препятствий. Повороты во время бега. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
92.	Кросс 1 км-учёт. Игра «Гуси-лебеди».	1				
Легкая атлетика		10 ч				
93.	Инструктаж по ТБ. Бег с максимальной скоростью. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Белые медведи».	1				
94.	Метание мяча с места на дальность. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Эстафета зверей».	1				
95.	Метание мяча с места на дальность. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Эстафета зверей».	1				
96.	Многоскоки 8 прыжков – учёт. Метание мяча с места на дальность. Игра «Смена сторон»	1				
97.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1				
98.	Прыжок в высоту. Метание мяча с места на дальность. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
99.	Метание мяча с места на дальность-	1			<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; – уметь использовать наглядные модели; – находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве 	

	учёт.Прыжок в высоту.				с учителем; Коммуникативные: – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – задавать вопросы; Личностные: – проявлять особый интерес к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявлять учебные мотивы; ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
100.	Метание в цель. Бег с ускорением 30м. Игра «Зайцы в огороде».	1			
101.	Бег 30м-учёт.Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1			
102.	Прыжок в длину с места – учёт. Метание в цель.	1			
	102ч				

КА
ЛЕН
ДАР
НО-
ТЕ
МА
ТИЧ
ЕСК
ОЕ
ПЛ
АН
ИРО
ВАН
ИЕ
ПО
ФИЗ

ИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			План	Факт		
	І четверть				Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам	Познавательные: – использовать общие приемы решения поставленных задач; – определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	Легкая атлетика	11ч				
1.	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Игра «Пустое место».	1				
2.	Бег 30м. - учёт. Игра «Белые медведи».	1				
3.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1				
4.	Прыжок в длину с места- учёт. Метание мяча на дальность. Игра	1				

	«Белые медведи».				физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать и удерживать учебную задачу. - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. - навыки сотрудничества в разных ситуациях.
5.	Челночный бег 3×10м. Метание мяча на дальность. Игра «Смена сторон».	1				
6.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3×10м. Бег 3 мин.	1				
7.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 4 мин.	1				
8.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3×10м. Метание в цель.	1				
9.	Челночный бег 3×10м. – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1				
10.	Прыжок в длину с разбега –учёт. Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1				
11.	Метание малого мяча на дальность. Многоскоки 8 прыжков. Эстафеты.	1				
	Кроссовая подготовка	14ч				
1.	Инструктаж по ТБ .Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
2.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
3.	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Повороты во время бега. Игра «Салки	1				
					<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические,</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. 	

	на марше».				<p>таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. - формулировать и удерживать учебную задачу. - применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности - навыки сотрудничества
4.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
5.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
6.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
7.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
8.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
9.	Кросс 1 км. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
10.	Кросс 1,2 км Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1				
11.	Кросс 1,2 км. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
12.	Кросс 1,2 км. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
13.	Кросс 1,5 км. Преодоление препятствий. Чередование бега и	1				

	ходьбы. Эстафеты.					в разных ситуациях, – умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
14.	Кросс 1,5 км – учёт. Эстафеты.	1				
	Гимнастика с основами акробатики	18 часов				
1.	Инструктаж по ТБ . Перекаты и группировка . Игра «Что изменилось».	1				
2.	Кувырок вперёд . Перекаты и группировка .Перелезание через препятствия.	1				
	II четверть					
3.	Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад. Перекаты и группировка .	1				
4.	«Мост» . Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад.	1				
5.	«Мост» . Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад.Игра «Совушка».	1				
6.	Акробатические упражнения-учёт. Подтягивание.	1				
7.	Висы и упоры. Подтягивание в висе. Перелезание через препятствия.	1				
8.	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
					Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. – формулировать и удерживать учебную задачу. – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с

9.	Лазание по канату. Висы и упоры.	1			<p>целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
10.	Лазание по канату. Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
11.	Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения на г/стенке.	1			
12.	Лазание по гимнастической скамейке - учёт. Висы и упоры. Упражнения на г/стенке.	1			
13.	Опорный прыжок. Перелезание через коня. Лазание по канату.	1			
14.	Лазание по канату- учёт. Опорный прыжок .Игра «Догонялки на марше».	1			
15.	Ходьба по бревну. Опорный прыжок.	1			
16.	Ходьба по бревну. Опорный прыжок. Бросок набивного мяча.	1			
17.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1			
18.	Упражнения в равновесии-учёт. Игра «Парашютисты».	1			
	Подвижные игры	18ч			
1.	Инструктаж по ТБ . Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1			
2.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1			
			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран,	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать наглядные модели; - находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, 	

3.	Игры: «Увёртывайся от мяча», «Белые медведи». Эстафеты.	1			мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Личностные: – ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; – проявление учебных мотивов; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;
4.	Игры: «Лисы и куры», « Увёртывайся от мяча». Эстафеты.	1				
5.	Игры: «Лисы и куры», « Увёртывайся от мяча». Эстафеты.	1				
III четверть						
6.	Игры: « Пятнашки», « Лисы и куры». Эстафеты.	1				
7.	Игры: « Гонка мячей по кругу», « Пятнашки». Эстафеты.	1				
8.	Игры: « Гонка мячей по кругу», « Пятнашки». Эстафеты	1				
9.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1				
10.	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1				
11.	Игры: «Прыжки по полосам», «Метко в цель». Эстафеты.	1				
12.	Игры: «День и ночь», « Метко в цель». Эстафеты.	1				
13.	Игры: «Охотники и утки», «День и ночь». Эстафеты.	1				
14.	Игры: «Охотники и утки», «День и ночь». Эстафеты	1				
15.	Игры: «Охотники и утки», «Овладей мячом». Эстафеты	1				

16.	Игры: «Третий лишний», «Овладей мячом». Эстафеты	1				
17.	Игры: «Третий лишний», «Овладей мячом». Эстафеты	1				
18.	Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам». Эстафеты	1				
	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	24 ч				
1.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1				
2.	Ведение на месте, в движении. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».	1				
3.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в цель.	1				
4.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, в движении. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1				
5.	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1				
6.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка	1				
					<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. - формулировать и удерживать учебную задачу. - применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. - сличать способ действия и его

	баскетбольных мячей ».				
7.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Метание в цель. Эстафеты.	1			
8.	Ведение на месте , в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в кольцо».	1			
9.	Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте , в движении . Игра « Попади в кольцо».	1			
10.	Ловля и передача мяча . Ведение на месте , в движении. Игра « Попади в кольцо».	1			
11.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Эстафеты.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Эстафеты.	1			
13.	Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1			
14.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1			
15.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1			
					<p>результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общую цель и пути ее достижения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач - задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций

16.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты.	1				
17.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
	IV четверть					
18.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
19.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
20.	Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
21.	Нижняя прямая подача. Игра: «Круговая лапта».	1				
22.	Нижняя прямая подача. Игра: «Круговая лапта».	1				
23.	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками . Игра: «Круговая лапта»	1				
24.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Не давай мяч водящему».	1				
	Кроссовая подготовка	7 ч				
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег по слабо пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра	1				<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; - уметь использовать наглядные модели; находить ответы на

	«Салки на марше».				экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - адекватно воспринимать словесную оценку учителя; - принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;
2.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1				
3.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
4.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1				
5.	Бег 7 мин. Повороты во время бега. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
6.	Кросс 1,2км. Преодоление препятствий. Повороты во время бега. Игра «Перебежка с выручкой».	1				
7.	Кросс 1,5 км-учёт.Эстафеты.	1				
	Легкая атлетика	10 ч				<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; - уметь использовать наглядные модели; - находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную
1.	Инструктаж по ТБ. Бег с максимальной скоростью. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Белые медведи».	1				
2.	Метание мяча с на дальность. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Эстафета зверей».	1				
3.	Метание мяча на дальность. Многоскоки 8 прыжков. Игра «Эстафета зверей».	1				

4.	Многоскоки 8 прыжков – учёт. Метание мяча на дальность. Игра «Смена сторон»	1			<p>задачу, осуществлять контроль по образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – задавать вопросы; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять особый интерес к новому, собственно школьному содержанию занятий; – проявлять учебные мотивы; – ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; 	
5.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1				
6.	Прыжок в высоту . Метание мяча на дальность. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
7.	Метание мяча на дальность- учёт. Прыжок в высоту.	1				
8.	Метание в цель. Бег с ускорением 30м.Эстафеты. 30м. Игра «Зайцы в огороде».	1				
9.	Бег 30м- учёт. Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1				
10.	Прыжок в длину с места – учёт. Метание в цель.	1				
Итого		102ч				