

Муниципальное образование Новокубанский район, станица Бескорбная
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 32 им. Г.К. Жукова станицы
Бескорбной муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2019 года протокол № 1

Директор МОБУООШ № 32
станицы Бескорбной



Д. Н. Орлова

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее, 1- 4 классы

Количество часов **405**

Учителя: Светлана Евгеньевна Судник, Ирина Александровна Богуненко
Елена Викторовна Степаненко, Галина Александровна Платонова

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» УМК «Школа России». Автор: В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе и в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в новой редакции);

- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в новой редакции),

- основной образовательной программой начального общего образования МОБУООШ №32 им. Г. К. Жукова ст. Бесскорбной

- авторской программой В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2019 г.

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре. Учитывая региональный компонент, разделы «Лыжная подготовка», «Плавание» отсутствуют, часы данных разделов перераспределены в разделы «Кроссовая подготовка», «Подвижные спортивные игры».

Цель: - формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- *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.

Таблица тематического распределения количества часов

| Разделы, темы | рабочая программа | Количество часов | | | |
|--------------------------------------|-------------------|------------------|--------|--------|--------|
| | | 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |
| 1.Знания о физической культуре | 32 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.Гимнастика с элементами акробатики | 82 | 15 | 31 | 20 | 16 |
| 3.Легкая атлетика | 108 | 29 | 25 | 26 | 28 |

| | | | | | |
|------------------------|------------|-----------|------------|------------|------------|
| 4.Подвижные игры | 106 | 28 | 18 | 30 | 30 |
| 5.Кроссовая подготовка | 77 | 19 | 20 | 18 | 20 |
| Итого: | 405 | 99 | 102 | 102 | 102 |

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» на уровне начального общего образования

У выпускников, освоивших основную образовательную программу начального общего образования, сформированные предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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.

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.

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

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.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Ознакомление с Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом ГТО.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- определять общие цели и пути их 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура

Знания о физической культуре (теория)

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале кроссовой подготовки: упражнения на выносливость.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

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

III. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

| Класс - 1 | | | | |
|--|--------------|--|--------------|---|
| РАЗДЕЛ | Кол-во часов | ТЕМА | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| | | 1четверть | | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 1. | 1 | ТБ на уроках физической культуры. Простейшие понятия о пользе ЛА упражнений. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни • Метапредметные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. |
| Легкая атлетика | 16 | | | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, |
| 2. | 1. | Ходьба с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом. | 1 | |
| 3. | 2. | Понятия «короткая, средняя и длинная дистанции». Равномерный бег 6-8 мин. | 1 | |
| 4. | 3. | Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----------|--|---|--|
| | | Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставным шагом. | | <p>здоровый образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| 5. | 4. | Техника высокого старта. Бег по прямой отрезками 10, 20 и 30м. | 1 | |
| 6. | 5. | Тест: бег 30м на результат. Эстафеты. | 1 | |
| 7. | 6. | Бег по кругу, зигзагом. Подвижная игра «Салки». | 1 | |
| 8. | 7. | Названия способов ЛА прыжков («перешагивание», «согнув ноги»). Прыжки на одной, на двух ногах прямо. | 1 | |
| 9. | 8. | Прыжки в длину по ориентирам. Элементарные сведения о правилах ЛА соревнований. | | |
| 10. | 9. | Тест: прыжок в длину с места на результат. Прыжковые эстафеты. | 1 | |
| 11. | 10. | Прыжки с возвышения 40-50см. | 1 | |
| 12. | 11. | Прыжки на возвышение 30-40см, с поворотом на 45-90 градусов. | 1 | |
| 13. | 12. | Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега | 1 | |
| 14. | 13. | Варианты челночного бега (3x5м, 4x9м, 3x10м). Челночный бег 3x10м на результат. | 1 | |
| 15. | 14. | «Перекачивание» набивных мячей весом до 1кг. | 1 | |
| 16. | 15. | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | |
| 17. | 16. | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4м. | 1 | |
| Знания о физической культуре | 1 | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|----------|---|----------|--|
| (теория) | | | | |
| 18. | 1 | Здоровье и развитие человека | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство • укрепления здоровья, физического развития и • физической подготовки человека |
| Кроссовая подготовка | 9 | | | |
| 19. | 1. | Бег с переходом на шаг до 7мин. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Метапредметные: Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры |
| 20. | 2. | Передвижения по твердому и травяному видам грунта шагом, медленным бегом. | 1 | |
| 21. | 3. | Названия способов преодоления препятствий («наступая», «в шаге», «перелезая»). Медленный бег с преодолением условных препятствий. | 1 | |
| 22. | 4. | Ходьба и бег по слабопересеченной местности до 7мин. | 1 | |
| 23. | 5. | Бег с изменением скорости, «Встречная эстафета». | 1 | |
| 24. | 6. | Бег зигзагами. «Круговая эстафета». | 1 | |
| 25. | 7. | Передвижение (ходьба в сочетании с бегом) на 600-800м. | 1 | |
| 26. | 8. | Бег умеренной интенсивности до 8 мин. | 1 | |
| 27. | 9. | «Круговая эстафета», игра в мини-футбол. | 1 | |
| | | 2 четверть | | |

| | | | | |
|-------------------|----------|---|----------|--|
| Гимнастика | 7 | | | |
| 28. | 1. | Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка, построение в шеренгу, колонну, круг. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Эстафеты. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического |
| 29. | 2. | Положения тела: Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. | 1 | |
| 30. | 3. | Положения тела: «упор присев», «упор лежа», «упор руки сзади». Силовые упражнения. | 1 | |
| 31. | 4. | Движение в колонне противоходом, змейкой | 1 | |
| 32. | 5. | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, пятках, приставным шагом. Силовые упражнения | 1 | |
| 33. | 6. | Упражнения с различными предметами (обручи, мячи, флажки и др.) | 1 | |
| 34. | 7. | Упоры присев, лежа, согнувшись, сзади. Лазание по гимнастической стенке в разных направлениях | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|------------------------------------|----------|---|
| | | | | исполнения. |
| Знания о физической культуре (теория) | 2 | | | |
| 35. | 1 | Изменение роста, веса и силы мышц. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 36. | 2 | Всероссийский комплекс ГТО | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |

| | | | | |
|-----------------------|-----------|--|---|---|
| | | | | |
| Подвижные игры | 11 | | | |
| 37. | 1. | ОРУ.Игры « К своим флажкам, Два мороза» | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● Личностные: ● Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. ● Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Метапредметные: ● Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. ● Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. ● Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. ● Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. ● Предметные: ● Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека ● Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 38. | 2. | Понятия: «стойка», «ловля», «передача». «Два мороза», «Салки». | 1 | |
| 39. | 3. | «По кочкам», «Салки». | | |
| 40. | 4. | «День-ночь», «С кочки на кочку». | 1 | |
| 41. | 5. | «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде». | 1 | |
| 42. | 6. | «Волки во рву». «Паровоз». | 1 | |
| 43. | 7. | «К своим флажкам», «Салки». | 1 | |
| 44. | 8. | «Паровоз», «Под веревочкой» | 1 | |
| 45. | 9. | «Море волнуется», «День- ночь» | 1 | |
| 46. | 10. | Беговые и прыжковые эстафеты. | 1 | |
| 47. | 11. | «С кочки на кочку», «Кто дальше бросит». | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|---|----------|---|
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 48. | 1. | Воздушные, солнечные ванны. Специальные дыхательные упражнения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| | | 3 четверть | | |
| Гимнастика | 8 | | | |
| 49. | 1. | Переползание через предметы. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: |
| 50. | 2. | Преодоление гимнастической полосы, препятствий. | 1 | |
| 51. | 3. | Лазание по гимнастической скамье на коленях, в упоре присев. | 1 | |
| 52. | 4. | Перекуты вперед, в стороны, упражнения на развитие гибкости. | 1 | |
| 53. | 5. | Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса. | 1 | |
| 54. | 6. | Упражнения на равновесие: стойка на одной и двух ногах. | 1 | |
| 55. | 7. | . Силовые упражнения в сочетании с упражнениями на гибкость. | 1 | |
| 56. | 8. | . Высы и упоры на низкой перекладине. Эстафеты. | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------------------|-----------|---|----------|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. |
| Знания о физической культуре | 1 | | | |
| 57. | 1. | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. Инвентарь и оборудование, название игр. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей • Метапредметные: Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Предметные: Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) |
| Подвижные | 16 | | | |

| игры | | | | |
|------|-----|---|---|---|
| 58. | 1. | «Пристенки», «Игра в шапку» | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 59. | 2. | «В потайного», «Пристенки». | 1 | |
| 60. | 3. | «Город», «Молчан» | 1 | |
| 61. | 4. | «Гуси», «Горилки» | 1 | |
| 62. | 5. | История появления и развития спортивных игр. Игра «День-ночь». | 1 | |
| 63. | 6. | Перемещения: шагом и бегом лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Эстафеты. | 1 | |
| 64. | 7. | Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Эстафеты. | 1 | |
| 65. | 8. | Ловля мяча двумя руками в движении. «Мяч ловцу». | 1 | |
| 66. | 9. | Ловля-передача мяча двумя руками в движении. «Передача мяча в колоннах». | 1 | |
| 67. | 10. | «Мяч капитану». | 1 | |
| 68. | 11. | Понятие «ведение». Ведение мяча на месте. | 1 | |
| 69. | 12. | Ведение мяча в шаге. | 1 | |
| 70. | 13. | Броски мяча. «Метко в цель» | 1 | |
| 71. | 14. | Ловля и броски мяча. «Кто точнее» | 1 | |
| 72. | 15. | Игры и эстафеты с ведением мяча. | 1 | |
| 73. | 16. | Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 | |

| | | | | |
|--|-----------|---|----------|---|
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | • |
| 74. | 1. | Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами |
| 4 четверть. | | | | |
| Кроссовая подготовка | 10 | | | |
| 75. | 1. | Ходьба по слабопересеченной местности до 10 мин. Подвижные игры. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами |
| 76. | 2. | Передвижение по различным видам грунта. Эстафеты. | 1 | |
| 77. | 3. | Бег отрезками 3x80м с интервалом на отдых. | 1 | |
| 78. | 4. | Равномерный медленный бег до 8 мин. | 11 | |
| 79. | 5. | Преодоление узких (100-120см) горизонтальных препятствий. | 1 | |
| 80. | 6. | Преодоление низких (до40-50см) вертикальных препятствий. | 1 | |
| 81. | 7. | Бег по кругу с изменением направления движения по командам. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|---|----------|--|
| 82. | 8. | Передвижения по твердому и мягкому грунтам. | 1 | <p>объектами и процессами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 83. | 9. | Преодоление простейшей полосы. | 1 | |
| 84. | 10. | Игра в мини-футбол. | 1 | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 85. | 1. | История зарождения древних Олимпийских игр | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между |

| | | | | |
|------------------------|-----------|--|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> объектами и процессами Метапредметные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами |
| Легкая атлетика | 13 | | | <ul style="list-style-type: none"> |
| 86. | 1. | Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Метапредметные: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Предметные: |
| 87. | 2. | Беговые эстафеты. | 1 | |
| 88. | 3. | Бег с прыжками под звуковые, зрительные сигналы. Прыжки со скакалкой. | 1 | |
| 89. | 4. | Прыжки с места толчком одной и двумя ногами на дальность приземления. | 1 | |
| 90. | 5. | Прыжки на точность приземления с поворотом. | 1 | |
| 91. | 6. | Многоскоки. Эстафеты с прыжками со скакалкой. | 1 | |
| 92. | 7. | Бег 30м на результат, прыжок в длину с места на результат. | 1 | |
| 93. | 8. | Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов. | 1 | |
| 94. | 9. | Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов. | 1 | |
| 95. | 10. | Броски и ловля малых и больших мячей. | 1 | |
| 96. | 11. | Метание мяча на точность в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 3-4м. | 1 | |
| 97. | 12. | Соревнование в метании мяча на точность и дальность. | 1 | |
| 98. | 13. | Эстафеты в беге, прыжках, метании. | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------|----------|-----------------------|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять • Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) |
| Подвижные игры | 1 | | | |
| 99. | 1. | «Салки», «День-ночь». | 1 | |

III. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

| Класс - 2 | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--|--------------|--|
| РАЗДЕЛ | Кол-во часов | ТЕМА | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. • Метапредметные: • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. • Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. • Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: |
| 1. | 1 | ТБ. На уроках физической культуры. Режим дня и личная гигиена | 1 | |
| Легкая атлетика | 7 | | | |
| 2. | 1. | Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. | 1 | |
| 3. | 2. | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. | 1 | |
| 4. | 3. | Бег с высоким подниманием бедра, приставным шагом. Обучение бегу с высокого старта | 1 | |
| 5. | 4. | Контроль двигательных качеств: челночный бег 5по 10м. Прыжки в длину по ориентирам. | 1 | |
| 6. | 5. | Совершенствования строевых упражнений . Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. | 1 | |
| 7. | 6. | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность. | 1 | |
| 8. | 7. | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | 1 | |

| | | | | |
|--|----|---|----------|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств • Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 9. | 1. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения |
| Кроссовая подготовка | 8 | | | |
| 10. | 1. | Равномерный бег в режиме умеренной | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: |

| | | | | |
|-----|----|---|---|---|
| | | интенсивности. | | |
| 11. | 2. | Бег с прыжками через условные рвы. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, |
| 12. | 3. | Бег с изменением скорости, «Встречная эстафета». | 1 | |
| 13. | 4. | Бег чередующийся с ходьбой. | 1 | |
| 14. | 5. | Бег зигзагами, в парах «Круговая эстафета». | 1 | |
| 15. | 6. | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. | 1 | |
| 16. | 7. | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, «Встречная эстафета». | 1 | |
| 17. | 8. | Равномерный бег чередующийся с ходьбой, с бегом большой интенсивности. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|----------|---|
| | | | | величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) |
| Знания о физической культуре (теория) | | | | |
| 18. | 1 | Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. |
| Подвижные игры | 5 | | | |
| 19. | 1. | Правила поведения и безопасности. Игра «Пустое место». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Организовывать самостоятельную деятельность |
| 20. | 2. | Игры: «Космонавты», «Прыжки по полосам». | 1 | |
| 21. | 3. | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | |
| 22. | 4. | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Овладей мячом». | 1 | |
| 23. | 5. | Ловля и передача мяча. Игра «Быстро и точно». | 1 | |

| | | | | |
|--|---|---|----------|--|
| | | | | <p>с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 24. | | Основные физические качества. Виды физических упражнений. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Предметные: • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и |

| | | | | |
|------------------------|----------|---|----------|--|
| | | | | социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации |
| Легкая атлетика | 5 | | | |
| 25. | 1. | Челночный бег 3 по10 м. Игра | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Метапредметные: • Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять • Владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные |
| 26. | 2. | Бег 2 мин. Спец. Беговые упражнения. Игра. | 1 | |
| 27. | 3. | Прыжок в длину 10 шагов разбега. Игра. | 1 | |
| 28. | 4. | Бег 30 м. Прыжок в длину. Игра. | 1 | |
| 29. | 5. | Бег в среднем темпе с изменением направления. Игра. | | |

| | | | | |
|--|-----------|---|----------|--|
| | | | | мероприятия, подвижные игры) |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 30. | 1 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека • Предметные: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. |
| Гимнастика | 16 | | | |
| 31. | 1 | Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) |
| 32. | 2 | Расчет по порядку; перестроение из шеренги, из колонны в движении с поворотом. | 1 | |
| 33. | 3 | Кувырок назад; кувырок вперед. | 1 | |
| 34. | 4 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 | |
| 35. | 5 | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, | 1 | |

| | | | | |
|-----|-----|--|---|---|
| | | подтягивание, поднятие ног в висе. | | <p>ситуациях и условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное), о физической культуре и здоровье |
| 36. | 6 | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание, поднятие ног в висе. | 1 | |
| 37. | 7. | Лазание по канату в три приема. | 1 | |
| 38. | 8. | Перелезание через препятствия. | 1 | |
| 39. | 9 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня; вскок и соскок. | 1 | |
| 40. | 10 | Ходьба по бревну большими шагами, на носках; повороты прыжком на 90* и 180*. | 1 | |
| 41. | 11. | Строевые упражнения на месте и в движении | 1 | |
| 42. | 12 | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 | |
| 43. | 13 | Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | |
| 44. | 14 | Вис на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание, поднятие ног в висе. | 1 | |
| 45. | 15 | Лазание по гимнастической скамье в три приема. | 1 | |
| 46. | 16 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня; вскок и соскок. | 1 | |

| | | | | |
|--|-----------|---|----------|---|
| | | | | как факторах успешной учёбы и социализации |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 47. | 1 | Появление мяча, упражнений и игр с мячом. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Предметные: • Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| Подвижные игры | 13 | | | |
| 48. | 1. | ОРУ. Игра «Волк во рву». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
| 49. | 2. | Броски, ловля и передача мяча. Игра «Мяч ловцу». | 1 | |
| 50. | 3. | Удары и остановки мяча ногами. Удары по воротам в футболе | 1 | |
| 51. | 4. | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Игра «Подвижная цель». | 1 | |
| 52 | 5. | Броски по воротам с 3-4 м. Игра «Мини - гандбол». | 1 | |
| 53 | 6. | Ведение мяча на месте. Игра «Игры с ведением мяча». | 1 | |
| 54 | 7. | Ведение мяча в ходьбе и беге. Игра «Борьба за мяч». | 1 | |
| 55 | 8. | Броски и ловля мяча обеими руками. Игра «Мини - баскетбол». | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|----------|--|
| 56 | 9. | Игры с ведением мяча. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 57 | 10. | Игры «Пустое место», «Удочка». | 1 | |
| 58 | 11. | Игры «Космонавты», «Белые медведи». | 1 | |
| 59 | 12. | Игры «Прыжки по полосам», «Перестрелка | 1 | |
| 60 | 13. | Игра» мини-баскетбол. | 1 | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 61 | 1. | Всероссийский комплекс ГТО | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. |

| | | | | |
|-------------------|-----------|---|---|--|
| | | | | |
| Гимнастика | 15 | | | |
| 62. | 1. | Лазанье по наклонной скамье: в упоре, на коленях и лежа на животе. Эстафеты. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, |
| 63. | 2. | Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамье. Эстафеты. | 1 | |
| 64. | 3. | Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета с перелезанием и подлезанием. | 1 | |
| 65. | 4. | Равновесие в ходьбе по гимнастической скамье с переступанием через мячи. Игра. | 1 | |
| 66. | 5. | Кувырок в сторону в группировке .Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | |
| 67. | 6. | Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Эстафета. | 1 | |
| 68. | 7. | Вис стоя и лежа. Упор на руках на скамье. Эстафета с мячами. | 1 | |
| 69. | 8. | Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия. | 1 | |
| 70. | 9. | Упражнения на гимнастической скамье. Эстафета с прыжками через невысокие препятствия. | 1 | |
| 71. | 10. | Кувырок назад ,кувырок вперед. Эстафета с применением пройденного материала. | 1 | |
| 72. | 11. | Соскок в упор присед с высоты 60 см. Игра. | 1 | |
| 73. | 12. | Вис стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Эстафета | 1 | |
| 74. | 13. | Стойка на 2 и1 ноге с закрытыми глазами. На напольном бревне ходьба и повороты | 1 | |
| 75. | 14. | Размыкание и смыкание, перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 1 | |
| 76. | 15. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | | | | <p>характеризовать признаки технического исполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подавать строевые команды, вести под счет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| <p>Знания о физической культуре (теория) 77.</p> | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. |
| Кроссовая подготовка | 12 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и |
| 78. | 1. | Эстафетный бег. Игра с мячом. | 1 | |
| 79. | 2. | Специальные беговые упражнения. Игра | 1 | |
| 80. | 3. | Техника безопасности на занятиях. Равномерный , медленный бег до 8 минут. | 1 | |
| 81. | 4. | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 | |
| 82. | 5. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | 1 | |
| 83. | 6. | Бег на выносливость. Челночный бег 3x10 м. | 1 | |
| 84. | 7. | Равномерный бег до 12 минут. Эстафеты с бегом на скорость | 1 | |
| 85. | 8. | Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). | 1 | |
| 86. | 9. | Бег в медленном темпе до 6 мин. Игра | 1 | |
| 87. | 10. | Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин | 1 | |

| | | | | |
|------------------------|-----|--|----------|--|
| 88. | 11. | Бег в гору и с горы. Игра. | 1 | <p>условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 89. | 12. | Бег с изменением направления движения. Игра. | 1 | |
| Легкая атлетика | | 13 | | |
| 90 | 1. | Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Метапредметные: • Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. • Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила |
| 91 | 2. | Беговые эстафеты. | 1 | |
| 92 | 3. | Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов. | 1 | |
| 93 | 4. | Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов. | 1 | |
| 94 | 5. | Броски и ловля малых и больших мячей. | 1 | |
| 95 | 6. | Метание мяча на точность в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 3-4м. | 1 | |
| 96 | 7. | Соревнование в метании мяча на точность и дальность. | 1 | |
| 97 | 8. | Эстафеты в беге, прыжках, метании | 1 | |
| 98 | 9. | Низкий старт. Бег 30м. | 1 | |
| 99 | 10. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 | |
| 100 | 11. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | |
| 101 | 12. | Эстафетный бег | 1 | |

| | | | | |
|-----|----|---------------|---|--|
| 102 | 13 | Игровой урок. | 1 | (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <ul style="list-style-type: none">• Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) |
|-----|----|---------------|---|--|

III. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

| Класс - 3 | | | | |
|--|--------------|---|--------------|---|
| РАЗДЕЛ | Кол-во часов | ТЕМА | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| | | 1 четверть | | |
| Знания о физической культуре (теория) | .1 | | | |
| 1. | 1. | Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические упражнения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. • Метапредметные: • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. • Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. |
| Легкая атлетика | 16 | | 1 | |
| 2. | 1. | Строевые упражнения, ОРУ. Подвижные игры. | 1 | |
| 3. | 2. | Повороты на месте. ОРУ. Игры с мячом. | 1 | |
| 4. | 3. | Ходьба. Виды ходьбы. | 1 | |
| 5. | 4. | Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями. | 1 | |
| 6. | 5. | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта | 1 | |
| 7. | 6. | Бег с горки с максимальной скоростью. | 1 | |
| 8. | 7. | Бег на короткие дистанции | 1 | |
| 9. | 8. | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м. | 1 | |
| 10. | 9. | Понятие «старт». Броски в стенку и ловля мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 | |
| 11. | 10. | Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость. | 1 | |
| 12. | 11. | Подвижные игры. | 1 | |
| 13. | 12. | Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, | | |

| | | | | |
|-----------------------------|-----------|--|---|--|
| | | «Вызов номеров» подвижные игры. | | <ul style="list-style-type: none"> • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств • Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| 14. | 13. | Круговая эстафета», (5-15м) | 1 | |
| 15 | 14 | Бег до 4 минут подвижные игры. Умения при выполнении организующих упражнений | 1 | |
| 16. | 15. | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | 1 | |
| 17. | 16. | Прыжки по разметкам в длину с разбега. | 1 | |
| Кроссовая подготовка | 10 | | | |

| | | | | |
|-----|----|--|---|--|
| 18. | 1. | Бег 6 мин. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Формирование навыка систематического |
| 19. | 2. | Кросс по слабопересеченной местности(8 мин). Подвижные игры. | 1 | |
| 20. | 3. | Бег 6 мин. Специально беговые упражнения. | 1 | |
| 21. | 4. | Равномерный бег(6-8) мин. Проверка и оценка знаний и умений | 1 | |
| 22. | 5. | Бег 8 мин. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность. | 1 | |
| 23. | 6. | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры. | 1 | |
| 24. | 7. | Бег 4 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. | 1 | |
| 25. | 8. | Беговые и прыжковые упражнения для | 1 | |

| | | | | |
|-------------------|-----------|---|----------|--|
| | | развития выносливости.. | | наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) |
| 26. | 9. | Легкоатлетические эстафеты на развитие выносливости. | 1 | |
| 27. | 10. | Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ. | 1 | |
| 2 четверть | | | | |
| Гимнастика | 10 | | | |
| 28. | 1. | Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● Личностные: ● Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. ● Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. ● Метапредметные: ● Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. ● Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. ● Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. ● Предметные: ● Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. ● Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. |
| 29. | 2. | Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами. | 1 | |
| 30. | 3. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 | |
| 31. | 4. | 2-3кувырка вперед; стойка на лопатках. Упражнения на координацию. | 1 | |
| 32. | 5. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно | 1 | |
| 33. | 6. | Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге .Приседание и переход в упор присев. | 1 | |
| 34. | 7. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.. Прыжок с опорой на руки в упор присев | 1 | |
| 35. | 8. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. | 1 | |
| 36. | 9. | Построение в колону, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра. | 1 | |
| 37. | 10. | Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|---|---|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 38. | 1. | Способы физкультурной деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • . Личностные: • Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------------|-----------|---|---|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. • Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. • Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств. Нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её во время занятий по развитию физических качеств • Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| Подвижные игры | 10 | | | |
| 39. | 1. | Прием и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель» | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие |
| 40. | 2. | Передача мяча на месте и в треугольниках. | 1 | |
| 41. | 3. | Передача мяча от груди двумя руками | 1 | |
| 42. | 4. | Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель» | 1 | |
| 43. | 5. | Прием мяча. Упражнения на выносливость | 1 | |

| | | | | |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 44. | 6. | Передача мяча в парах , тройках | 1 | <p>и упорство в достижении поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 45. | 7. | Подбрасывание мяча с приемом на две руки | 1 | |
| 46. | 8. | Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра мини- волейбол. | 1 | |
| 47. | 9. | Подача, прием и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол. | 1 | |
| 48. | 10. | Проверка и оценка знаний и умений. Игра перестрелка. Питьевой режим при занятиях ф.к. | 1 | |
| 3 четверть | | | | |
| Гимнастика | 10 | | | |
| 49 | 1. | Лазанье по гимнастической стенке и канату. Кувырок вперед. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять |
| | | | 1 | |
| 50 | 2. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. | 1 | |
| 51 | 3. | Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону. | 1 | |

| | | | | | |
|--|----------|--|---|---|--|
| 52 | 4. | Кувырок вперёд; стойка на лопатках. | 1 | <p>своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. • Подавать строевые команды, вести под счет при выполнении общеразвивающих упражнений. | |
| 53 | 5. | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. | 1 | | |
| 54 | 6. | Мост помощью и самостоятельно. Прыжком переход в упор присев кувырок вперед. | 1 | | |
| 55 | 7. | Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры | 1 | | |
| 56 | 8. | Лазанье по скамье на животе с помощью подтягивания на руках. | 1 | | |
| 57 | 9. | Ходьба по рейке гимнастической скамьи и по бревну. | 1 | | |
| 58 | 10. | Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Лазанье и по канату. | 1 | | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | | |

| | | | | |
|-----------------------|-----------|--|---|---|
| 59. | | Физическое совершенствование | 1 | |
| Подвижные игры | 17 | | | |
| 60. | 1 | Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Остановка и передача мяча | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● Личностные: ● Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. ● Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Метапредметные: ● Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. ● Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. ● Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. ● Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. ● Предметные: ● Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека ● Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, |
| 61. | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | |
| 62. | 3 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 | |
| 63. | 4 | Передача мяча на месте и в движении. Игра мини- баскетбол. | 1 | |
| 64. | 5 | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. | 1 | |
| 65. | 6 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении и по прямой. | 1 | |
| 66. | 7 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 | |
| 67. | 8 | Подвижная игра *играй, играй, мяч не теряй*. | 1 | |
| 68. | 9 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | |
| 69. | 10 | Ловля и передача мяча в движении и на месте , в парах. | 1 | |
| 70. | 11 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «У кого меньше мячей». | 1 | |
| 71. | 12 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И. | 1 | |
| 72. | 13 | Совершенствование умений передачи мяча. | 1 | |
| 73. | 14 | Совершенствование умений ловли и ведения мяча. | 1 | |
| 74. | 15 | Игра «мяч водящему», контрольные нормативы.. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|---|----------|--|
| 75. | 16 | Закрепление пройденного материала. Исторические сведения о развитии современных олимпийских играх. | 1 | <p>осуществлять их объективное судейство</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 76. | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | |
| 4 четверть. | | | | |
| Кроссовая подготовка | 2 | | | |
| 77. | 1. | Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: |
| 78. | 2. | Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | 1 | |
| 79. | 1. | Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. | 1 | |
| Кроссовая подготовка | 6 | | 1 | |
| 80. | 1. | Равномерный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры.. | 1 | |
| 81. | 2. | Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута) | 1 | |
| 82. | 3. | Скоростно-силовые эстафеты на развитие выносливости. Игра. | 1 | |
| 83. | 4. | Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута) | 1 | |
| 84. | 5. | Преодоление полосы препятствий. Подвижные | 1 | |

| | | | | | |
|--|-----|--|---|--|---|
| | | игры. | | | |
| 85. | 6. | Бег по дистанции с изменением скорости Игра. | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| Знания о физической культуре (теория) | 2 | | | | |
| 86. | 1. | Всероссийский комплекс ГТО | 1 | | |
| 87. | 2. | Всероссийский комплекс ГТО | 1 | | |
| | | <i>Легкая атлетика (10 часов)</i> | | | |
| 88. | 1. | Специально-беговые упражнения. Ускорения 6*10м | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Метапредметные: • Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. • Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение |
| 89. | 2. | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | 1 | | |
| 90. | 3. | Метание малого мяча. Прыжки с места. Игра | 1 | | |
| 91. | 4. | Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра. | 1 | | |
| 92. | 5. | Челночный бег. Прыжки с места. Подвижные игры. | 1 | | |
| 93. | 6. | Метание малого мяча с места. Круговая эстафета. | 1 | | |
| 94. | 7. | Бег из различных исходных положений и. п. максимальной скоростью до 60 м. | 1 | | |
| 95. | 8. | Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см. Игра. | 1 | | |
| 96. | 9. | Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков). | 1 | | |
| 97 | 10. | Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза» | 1 | | |
| Знания о физической культуре (теория) | 2 | | | | |
| 98. | 1 | Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля | 1 | | |

| | | | | |
|------|----|---|---|---|
| 99. | 2. | Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. | 1 | <p>окружающих</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять • Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. • Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. |
| | | <i>Подвижные игры (3 часа)</i> | | |
| 100. | 1 | Передача мяча правой и левой ногой. Игра мини-футбол. | 1 | |
| 101. | 2 | Ведение мяча. Удар по мячу в ворота. Игра мини футбол. | 1 | |
| 102. | 3 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры | 1 | |

III. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

| Класс - 4 | | | | |
|--|--------------|---|--------------|--|
| РАЗДЕЛ | Кол-во часов | ТЕМА | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1 четверть | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 1. | 1. | ТБ. На уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • Метапредметные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; |
| Легкая атлетика | 16 | | | |

| | | | | |
|-----|-----|---|---|--|
| 2. | 1. | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Игра | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Метапредметные: • Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. • Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения • Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих • Предметные: • Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. • В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять • Владение умением организовывать |
| 3. | 2. | Ускорение. 5 по 30 м. Прыжковые упражнения. Игра | 1 | |
| 4. | 3. | Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры | 1 | |
| 5. | 4. | Метание малого мяча на дальность с места и с положения стоя, грудью в направлении метания | 1 | |
| 6. | 5. | Бросок набивного мяча от груди, вперед вверх (0.5 кг.) из положения стоя, ноги на ширине плеч, на дальность | 1 | |
| 7. | 6. | Бег 60 м. Упражнения для развития прыгучести | 1 | |
| 8. | 7. | Челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров. Эстафеты с бегом на скорость | 1 | |
| 9. | 8. | Эстафетный бег. Развитие современных олимпийских игр. | 1 | |
| 10. | 9. | Эстафеты «смена сторон». Скоростно-силовые упражнения | 1 | |
| 11. | 10. | Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость. | 1 | |
| 12. | 11. | Круговая тренировка с легкоатлетическими упражнениями | 1 | |
| 13. | 12. | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения | 1 | |
| 14. | 13. | Круговая эстафета», (5-15м) | 1 | |
| 15. | 14. | Метание мяча весом до 150 г. на дальность. Силовые упражнения | 1 | |
| 16. | 15. | Бег 60 м. Подвижная игра | 1 | |
| 17. | 16. | Контроль и оценка знаний и умений. | 1 | |

| | | | | |
|--|-----------|---|----------|---|
| | | | | здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) |
| Знания о физической культуре (теория) | 1. | | | |
| 18. | 1. | Возникновение первых спортивных соревнований. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • Формирование уважительного отношения к культуре других народов; • Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) |
| Кроссовая подготовка | 10 | | | |
| 19. | 1. | Бег 6 мин. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения |
| 20. | 2. | Кросс по слабопересеченной местности(8 мин). Подвижные игры. | 1 | |

| | | | | |
|-----|-----|---|---|--|
| 21. | 3. | Равномерный бег (6-8 мин). Специально беговые упражнения. | 1 | <p>социальной роли обучающегося.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), |
| 22. | 4. | Бег с изменением направления движения и условий местности | 1 | |
| 23. | 5. | Бег 8 мин. Упражнения для развития выносливости. | 1 | |
| 24. | 6. | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры. | 1 | |
| 25. | 7. | Бег по дистанции с изменением скорости. Спец.беговые упражнения | 1 | |
| 26. | 8. | Беговые и прыжковые упражнения для развития выносливости. | 1 | |
| 27. | 9. | Легкоатлетические эстафеты на развитие выносливости. | 1 | |
| 28. | 10. | Фартлек 15 мин. Игра. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|----------|---|
| | | | | показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) |
| 29. Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| | | Физическая нагрузка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Способы регулирования физической нагрузки. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • Формирование уважительного отношения к культуре других народов; • Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) |
| | | 2 четверть | | |
| Гимнастика | 7 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, |
| 30. | 1. | Совершенствование упражнений акробатики: перекаты в группировке, кувырки, упор. | 1 | |
| 31. | 2. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | |

| | | | | |
|-----|----|---|---|--|
| 32. | 3. | 2-3кувырка вперед ;стойка на лопатках. Упражнения на координацию. | 1 | <p>взаимопомощи и сопереживания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном |
| 33. | 4. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно | 1 | |
| 34. | 5. | Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге .Приседание и переход в упор присев. | 1 | |
| 35. | 6. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук.. | 1 | |
| 36. | 7. | Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра. | 1 | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|--|---|---|
| | | | | влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 37. | 1. | Всероссийский комплекс ГТО. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • Метапредметные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации. • |
| Подвижные игры | 11 | | | |
| 38. | 1. | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте , с передача партнеру. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Проявлять положительные качества личности и |

| | | | | |
|-----|-----|---|---|---|
| 39. | 2. | Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель» | 1 | <p>управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Метапредметные: • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. • Предметные: • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 40. | 3. | Передача мяча на месте и в движении в треугольниках. | 1 | |
| 41. | 4. | Ведение мяча с изменением направления движения с передачей. | 1 | |
| 42. | 5. | Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель» | 1 | |
| 43. | 6. | Броски по воротам и броски в цель, передачи мяча. | 1 | |
| 44. | 7. | Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра мини- волейбол. | 1 | |
| 45. | 8. | Подача, прием и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол. | 1 | |
| 46. | 9. | Проверка и оценка знаний и умений. Игра перестрелка. | 1 | |
| 47. | 10. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | |
| 48. | 11. | Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель» | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|---|--|
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 49. | 1. | Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • Метапредметные: Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • Предметные: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) |
| 3 четверть | | | | |
| Гимнастика | 9 | | | |
| 50. | 1. | Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Проявлять положительные чувства и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Метапредметные: • Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. • Оценивать красоту телосложения и осанки, |
| 51. | 2. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. | 1 | |
| 52. | 3. | Лазанье по гимнастической стенке и канату. Кувырок вперед. | 1 | |
| 53 | 4. | Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Лазанье и по канату. | 1 | |
| 54 | 5. | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. | 1 | |
| 55 | 6. | Кувырок вперед; стойка на лопатках. | 1 | |
| 56 | 7. | Перекат вперед в упор присев. Подвижные игры | 1 | |
| 57 | 8. | Кувырок вперед; стойка на лопатках. Мост | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|---|---|
| | | помощью и самостоятельно. | | |
| 58 | 9. | Ходьба по рейке гимнастической скамьи и по бревну. | 1 | <p>сравнивать их с эталонными образцами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. • Предметные: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. • Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. • Подавать строевые команды, вести под счет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 59. | 1. | Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • Предметные: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую |

| | | | | |
|-----------------------|-----------|--|---|--|
| | | | | жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) |
| Подвижные игры | 16 | | | |
| 60. | 1 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных стандартных (нестандартных) ситуациях и условиях. • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. • Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. • Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представлять физическую культуру как |
| 61. | 2 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 62. | 3 | Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И. | 1 | |
| 63. | 4 | Ведение мяча(правой, левой рукой) в движении и по прямой. | 1 | |
| 64. | 5 | Ловля ,передача, броски и ведение мяча индивидуально. | 1 | |
| 65. | 6 | Передача мяча на месте и в движении. Игра мини- баскетбол. | 1 | |
| 66. | 7 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 | |
| 67. | 8 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | |
| 68. | 9 | Подвижная игра *играй, играй, мяч не теряй*. | 1 | |
| 69. | 10 | Игра «мяч водящему», контрольные нормативы.. | 1 | |
| 70. | 11 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И. | 1 | |
| 71. | 12 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «У кого меньше мячей». | 1 | |
| 72. | 13 | Ловля и передача мяча в движении и на месте , в парах. | 1 | |
| 73. | 14 | Совершенствование умений ловли и ведения мяча. | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|---|---|--|
| 74. | 15 | Совершенствование умений передачи мяча. | 1 | <p>средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство • Взаимодействовать со сверстникам по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 75. | 16 | Закрепление пройденного материала. Исторические сведения о развитии современных олимпийских играх. | 1 | |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 76. | 1. | Характеристика основных способов регулирования нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания других людей; • Метапредметные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |

| | | 4 четверть. | | |
|-----------------------------|-----------|---|----------|--|
| Кроссовая подготовка | 10 | | | |
| 77. | 1. | Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: • Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Метапредметные: • Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. • Разделение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Предметные: • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения • Организовывать и проводить со сверстниками |
| 78. | 2. | Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | |
| 79. | 3. | Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута) | 1 | |
| 80. | 4. | Равномерный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры.. | 1 | |
| 81. | 5. | Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | 1 | |
| 82. | 6. | Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута) | 1 | |
| 83. | 7. | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов,с высоким подниманием бедра. | 1 | |
| 84. | 8. | Бег по дистанции с изменением скорости .Игра. | 1 | |
| 85. | 9. | Скоростно-силовые эстафеты на развитие выносливости. Игра. | 1 | |
| 86. | 10. | Равномерный бег до(8 мин). Строение тела. | 1 | |

| | | | | |
|--|-----------|---|---|---|
| | | | | подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| Знания о физической культуре (теория) | 1 | | | |
| 87. | 1. | Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания других людей; • Метапредметные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). • Взаимодействовать со сверстниками в |
| Легкая атлетика | 12 | | | |
| 88. | 1. | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | 1 | |
| 89. | 2. | Бег (30 м.) ОРУ. Подвижные игры. | 1 | |
| 90. | 3. | Специально-беговые упражнения. Ускорения 6*10м | 1 | |
| 91. | 4. | Метание малого мяча. Прыжки с места. Игра. | 1 | |
| 92. | 5. | Челночный бег. Прыжки с места. Подвижные игры. | 1 | |
| 93. | 6. | Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра. | 1 | |
| 94. | 7. | Метание малого мяча с места. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95. | 8. | Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см. Игра. | 1 | |
| 96. | 9. | Бег из различных исходных положений и. п. максимальной скоростью до 60 м. | 1 | |
| 97. | 10. | Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков). | 1 | |
| 98. | 11. | Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза» | 1 | |
| 99. | 12. | Проверка и оценка знаний и умений. Подвижные игры. | 1 | |
| Подвижные игры | 3 | | | |

| | | | | |
|------|---|---|---|---|
| 100. | 1 | Передача мяча правой и левой ногой. Игра мини-футбол. | 1 | <p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. |
| 101 | 2 | Ведение мяча. Удар по мячу в ворота. Игра мини-футбол. | 1 | |
| 102 | 3 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры | 1 | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МОБУООШ №32
С.Е. Судник
от 30.08. 2019 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
О. В. Соколова
от 31.08. 2019 года