

Краснодарский край Успенский район аул Урупский
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 9 имени «Отличника народного просвещения»
Тимова Мурата Моссовича аула Урупского
муниципального образования Успенский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №1

от 30 августа 2022 года



Председатель педсовета

Хажева Ф.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Физическая культура»

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

Количество часов: 408

Составители: Оситлева З.Т; Анчокова Э.Д; Шнахова М.И

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2015 года № 1/15, с изменениями
- ✓ ООП НОО МБОУСОШ № 9 аула Урупского им.Тимова М.М. муниципального образования Успенский район

1. Планируемые результаты курса

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;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам 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.

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;
- 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.

Предметные:

- 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;
- 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, 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).

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс (99ч.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 32 ч.

Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности.

Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.

Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».

Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны».

Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Мышеловка». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Урок – игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).

Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Догони».

Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».

Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом.

Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «На буксире».

Передвижение на снегу ступающим шагом. Игра «На буксире».

Игра «Финские санки». Передвижение на ступающим.

Передвижение ступающим.

Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».

Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.

Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».

Попеременно двухшажный ход.

Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».

Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».

Попеременно двухшажный ход. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».

Урок соревнования. Прохождение дистанции 1 км.

Прохождение дистанции 1 км.

Попеременно двухшажный ход.

Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.

Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».

Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».

Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».

Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. Челночный бег.

Прыжок в высоту. Челночный бег.

Кроссовая подготовка.

Урок - игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка.

Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Легкая атлетика – 13 ч.

Ходьба. Игра «Кошки – мышки».

Виды ходьбы. Игра «Слушай сигнал».

Бег. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки – мышки».

«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».

Бег по размеченным участкам дорожки.

Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».

Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?».

Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.

Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.

Урок игра. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега.

Бег. Метание на дальность.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Подвижные игры – 30 ч.

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.

Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.

Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и на точность.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и на точность.

Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение и передача баскетбольного мяча.

Подвижная игра «Круговая охота».

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
Внимание, на старт. Игра «Капитаны».
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.
Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами».
«Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».
Закрепление изученных приемов передвижения.. Игра «Быстрый и ловкий».
Урок игра. Закрепление изученных приемов передвижения. Игра «Кто дальше скатится с горки».
Игры «За мной», «Быстрый и ловкий».
Игра «Охотники и зайцы», «За мной».
Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры.
Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации.
Урок игра. Игра «Третий лишний» . Развитие выносливости.
Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Урок игра. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.
Урок игра. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Эстафеты. Развитие координации.

Гимнастика с элементами акробатики – 24 ч.

Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».
«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».
Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».
Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».
Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».
Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра.
Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
Лазание по гимнастической скамейке.
Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
Акробатические комбинации. Игра «Парашиотисты».
ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».
Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Подвижная игра «Посадка картофеля».
Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Игра «Медвежата за медом».
Лазание по гимнастической стенке и канату в упоре лежа.
Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.
Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».
Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
Перелезание через горку матов. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.
Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

2 класс(68ч.)

1.Летая атлетика (19)

Техника челночного бега.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность.
Тестирование метания мешочка на дальность.
Техника прыжка в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега на результат.
Тестирование метания малого мяча на точность
Тестирование прыжка в длину с места.
Преодоление полосы препятствий.
Преодоление полосы препятствий.
Усложненная полоса
препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.
Прыжок в высоту спиной вперед.
Контрольный урок по прыжкам в высоту.
Знакомство с мячами-хлопами.
Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
Прыжки на мячах-хлопах.
Броски набивного мяча изученными способами. Прыжки в длину с места.
Тестирование прыжка в длину с места.
Техника метания на точность (разные предметы).

Тестирование метания малого мяча на точность.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

3. Гимнастика с элементами акробатики (22)

Упражнения на координацию движений.

Построение в шеренгу и колонну.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование виса на время.

Стойка на лопатках, стойка на голове.

Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега.

Кувырок вперед с трех шагов.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Стойка на лопатках, мост.

Круговая тренировка.

Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Стойка на голове.

Различные виды перелезания.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

Круговая тренировка.

Прыжки на скакалке.

Круговая тренировка.

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча.

Комбинация на гимнастических кольцах. Варианты вращения обруча.

Лазанье по канату и круговая тренировка.

Тестирование виса на время.

Круговая тренировка.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Лазание по гимнастической стенке.

Круговые тренировки, разминки со скакалками.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Подвижные игры (27)

Подвижные игры «Бегуны и прыгуны», «Совушка».

Ловля и броски малого мяча в парах.

Броски и ловля мяча различными способами. игра «Осада города».

Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах,

Упражнения с мячом.

Ведение мяча.

Подвижная игра «Осада города».

Ведение мяча правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Подвижная игра «Белочка- защитница».

Подвижная игра «Земля, вода, воздух».

Броски и ловля мяча в парах.

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

Эстафеты с мячом.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Круговая тренировка.

Подвижные игры «Хвостики», «Удочка».

Броски мяча через волейбольную сетку.

Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала
Итоговый контроль
Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижная игра «Хвостики».
Подвижные игры с мячом.
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».
Подвижные игры с мячом.

3 класс(68)

Ходьба и бег 3ч.

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по технике безопасности.
Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью (60м).
Развитие скоростных способностей. Игра «Белые медведи».
Бег с максимальной скоростью (60 м.) Игра «Команда быстроногих».
Бег на результат (30, 60 м.) Игра «Смена сторон».

Прыжки 2ч.

Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди».
Прыжок в длину с разбега и с места. Игра «Лиса и куры».
Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».

Метание 2 ч.

Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».
Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».
Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».

Кроссовая подготовка 10 ч.

Инструктаж по Т.Б. Бег (4 мин). Преодоление препятствий.
Чередование бега и ходьбы (70, 100). Игра «Салки на марше».
Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90.). Игра «Волк во рву».
Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90.). Игра «Волк во рву».
Бег (6 мин) Преодоление препятствий.
Чередование ходьбы и бега (80м, 90м.) Игра «Два мороза».
Бег (7 мин) Преодоление препятствий.
Чередование ходьбы и бега (80м, 90м.) Игра «Рыбаки и рыбки».
Бег (8мин). Чередование Ходьбы и бега (80м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».
Бег (8 мин) Преодоление препятствий.

Чередование ходьбы и бега (100м, 70м.) Игра «Перебежка с выручкой».

Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».

Бег (9мин) Чередование ходьбы и бега (100м, 70м.).

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Гимнастика 12 ч.

Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».

Выполнение команд «На 1-2 рассчитайсь». Игра «Что изменилось?».

Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. 2-3 кувырка вперёд.

Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка».

Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Игра «Западня».

Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах».

Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.

Развитие силовых способностей. Игра «Космонавты».

Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Игра «Отгадай, чей голосок».

Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля».

Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись!».

Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».

Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.

Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».

Подвижные игры 12ч.

Т.Б. при проведении подвижных игр. Игры «Заяц без логова», «Удочка».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».

Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.

Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».

Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Вызов номера», «Защита укреплений».

Эстафеты с гимнастическими палками.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Пустое место», «К своим флажкам».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Паровозики», «Наступление».

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Подвижные игры на основе баскетбола 14 ч.

Т.Б. на занятиях баскетболом .Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.

Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.

Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему».

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.

Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.

Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».

Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.

Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.

Броски двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».

Ловля и передача мяча.

Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».

Ловля и передача мяча на месте в круге.

Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».

Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Мяч ловцу».

Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».

Игра в мини-баскетбол.

Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему».

Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».

Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.

Кроссовая подготовка 7ч.

Инструктаж по Т.Б. Бег (4мин.) Чередование ходьбы и бега (70м,100м.) Игра «Салки на марше».

Бег (5мин) Чередование ходьбы и бега(70м,100м.) Игра «Салки на марше».

Бег (5мин.) Чередование ходьбы и бега(80м,90м.) Игра «Волк во рву».

Бег (6мин.) Чередование ходьбы и бега(80м,90м.) Игра «Волк во рву».

Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90м).
Бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (100м, 70м). Игра «Перебежка с выручкой».
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Легкая атлетика 4ч.

Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».
Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м.).
Развитие скоростных способностей. Игра «Эстафета зверей».
Бег на результат (30, 60). Игра «Смена сторон».
Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.
Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».
Прыжок в высоту с разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».
Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».
Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».
Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски».

4 класс (68)

Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.
Спортивная игра «Футбол».
Спортивная игра «Пионербол». Зарядка. Роль зарядки в жизни человека.
Подвижные игры «Мяч в туннеле», «Удочка». Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
История гимнастики. Физкультминутка. Входная административная контрольная работа.

Легкая атлетика

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Инструктаж по ТБ. Челночный бег.
Тестирование челночного бега 3X10. Тестирование бега на 60м с высокого старта.
Метание мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность.
Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Челночный бег.
Тестирование метания мяча на точность. Прыжок в длину с разбега на результат.
Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время.
Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий
Прыжок в высоту с прямого разбега.
Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тестирование подтягиваний и отжиманий.
Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».

Броски набивного мяча правой и левой рукой.
Полоса препятствий.
Тестирование прыжка в длину с места
Тестирование бега на 30м с высокого старта.
Тестирование челночного бега 3X10м.
Тестирование метания мешочка на дальность.
Бег на 100м.
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Подвижные и спортивные игры

Техника паса в футболе. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Футбол».
Контрольный урок по футболу.
Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность.
Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены.
Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча.
Упражнения с мячом. Ведение мяча.
Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку
Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом.
Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Волейбол».
Контрольный урок по волейболу.
Баскетбольные упражнения.
Игра в «Баскетбол».
Спортивная игра «Баскетбол».
Спортивная игра «Пионербол».
Футбольные упражнения.
Правила игры в футбол.
Спортивная игра «Футбол».
Спортивные игры.
Подвижные и спортивные игры
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с
Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование вися на время.
Кувырок вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках.
Стойка на голове и на руках. Упражнения с мячом.

Гимнастические упражнения. Висы.
 Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка.
 Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.
 Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка.
 Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах.
 Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка.
 Вращение обруча. Круговая тренировка.
 Кувырок вперед.
 Знакомство с опорным прыжком.
 Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку.
 Прыжки в скакалку в тройках. Контрольный урок по опорному прыжку.
 Тестирование наклона из положения стоя.
 Тестирование подтягиваний и отжиманий.
 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
 Итоговая административная контрольная работа.
 Тестирование метания малого мяча на точность.
 Тестирование подтягиваний и отжиманий.
 Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

2. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол- во час.	Характеристика УУД
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны». Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод». Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	32	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

	<p>ноги. Игра «Мышеловка». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Урок – игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).</p> <p>Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Догони».</p> <p>Передвижение скольльзящим шагом. Игра «Салки на марше».</p> <p>Урок игра. Игры по выбору учащихся.</p> <p>Передвижение скольльзящим шагом.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Игра «На буксире».</p> <p>Передвижение на снегу ступающим шагом.</p> <p>Игра «На буксире».</p> <p>Игра «Финские санки». Передвижение на ступающим.</p> <p>Передвижение ступающим.</p> <p>Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».</p> <p>Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».</p> <p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Урок игра. Спуск с небольшого склона.</p> <p>Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.</p> <p>Игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Попеременно двухшажный ход . Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».</p> <p>Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>		
--	--	--	--

		<p>Попеременно двухшажный ход. Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. Челночный бег. Прыжок в высоту. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Урок - игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>		
2	Легкая атлетика	<p>Ходьба. Игра «Кошки – мышки». Виды ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Бег. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки – мышки». «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.</p>	13	<p>Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>

		<p>Урок игра. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег. Метание на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>		<p>дыхательной гимнастики. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>
4	Подвижные игры	<p>Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и на точность. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и на точность. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Внимание, на старт. Игра «Капитаны». Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Эстафета «Веселые старты». Вербочка под</p>	30	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

		<p>ногами».</p> <p>«Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».</p> <p>Закрепление изученных приемов передвижения.. Игра «Быстрый и ловкий».</p> <p>Урок игра. Закрепление изученных приемов передвижения. Игра «Кто дальше скатится с горки».</p> <p>Игры «За мной», «Быстрый и ловкий».</p> <p>Игра «Охотники и зайцы», «За мной».</p> <p>Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры.</p> <p>Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» .</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Урок игра. Игра «Третий лишний» . Развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.</p> <p>Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Урок игра. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.</p> <p>Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.</p> <p>Урок игра. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Эстафеты. Развитие координации.</p>		
6	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».</p> <p>«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Подвижная игра «Иголка и нитка».</p>	24	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению</p>

	<p>Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».</p> <p>Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».</p> <p>Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».</p> <p>Основные способы передвижения.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».</p> <p>Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».</p> <p>Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Подвижная игра «Посадка картофеля».</p> <p>Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Игра «Медвежата за медом».</p> <p>Лазание по гимнастической стенке и канату в упоре лежа.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p>	<p>группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику кувырка вперед в упор присев.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать технику выполнения стойки на лопатках.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p>
--	---	--

		<p>Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».</p> <p>Перелазание через горку матов. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.</p> <p>Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>	<p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.</p> <p>Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p> <p>Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p> <p>Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и</p>
--	--	---	---

				физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
--	--	--	--	--

2 класс (68)

№	Разделы	Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия(УУД), проекты, ИКТ,компетенция,межпредметные понятия
1.	Летая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами- хопами. Прыжки на мячах- хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	19	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых

		<p>Броски набивного мяча изученными способами.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Техника метания на точность (разные предметы).</p> <p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p> <p>Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</p> <p>Метания мешочка (мяча) на дальность.</p> <p>Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»</p>		<p>упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Построение в шеренгу и колонну.</p> <p>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p> <p>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p> <p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.</p> <p>Тестирование вися на время.</p> <p>Стойка на лопатках, стойка на голове.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Кувырок вперед с трех шагов.</p> <p>Кувырок вперед с разбега.</p> <p>Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках, мост.</p> <p>Круговая тренировка.</p>	22	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Содержание курса</p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>

		<p>Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Лазание по гимнастической стенке. Круговые тренировки, разминки со скакалками. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»</p>		<p>лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
4.	Подвижные игры	Подвижные игры «Бегуны и прыгуны», «Совушка».	27	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать

	<p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>Ловля и броски малого мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля мяча различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города».</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подвижная игра «Белочка- защитница».</p> <p>Подвижная игра «Земля, вода, воздух».</p> <p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Подвижные игры «Хвостики», «Удочка».</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку на точность.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p> <p>Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала.</p> <p>Подвижная игра «Хвостики».</p> <p>Подвижная игра «Воробьи - вороны».</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p>	<p>правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>
--	--	--

		Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»		
--	--	---	--	--

3 класс (68 ч)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Темы занятий	Кол-во час.	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
--------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------	------------	---

1	Ходьба и бег	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью (60м).</p> <p>Развитие скоростных способностей. Игра «Белые медведи».</p> <p>Бег с максимальной скоростью (60 м.) Игра «Команда быстроногих».</p> <p>Бег на результат (30, 60 м.) Игра «Смена сторон».</p> <p>Входная административная контрольная работа</p>	3	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: рассказывать технику выполнения ходьбы.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: рассказывать технику выполнения ходьбы.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать правила подвижной игры «Белые медведи».</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать правила подвижной игры «Команда быстроногих».</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: определять новый</p>	<p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
---	---------------------	---	---	--	--

				уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: рассказывать и показывать правила подвижной игры «Смена сторон».	
2	Прыжки	Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Прыжок в длину с разбега и с места. Игра «Лиса и куры». Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	2	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать правила подвижной игры «Гуси-лебеди». Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показывать правила подвижной игры «Лиса и куры». Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».	5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия

3	Метание	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».</p> <p>Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».</p> <p>Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».</p>	2	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: рассказывать технику выполнения метания на дальность. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: правила проведения подвижной игры «Попади в мяч». Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: играть в игру «Кто дальше бросит».</p>	<p>1.Гражданского воспитания</p> <p>2.Патриотического воспитания</p> <p>3.Духовно-нравственного воспитания</p> <p>4.Эстетического воспитания</p> <p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
---	----------------	---	---	--	---

4	Кроссовая подготовка	<p><i>Инструктаж по Т.Б.</i> Бег (4 мин). Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (70, 100). Игра «Салки на марше».</p> <p>Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90.). Игра «Волк во рву».</p> <p>Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90.). Игра «Волк во рву».</p> <p>Бег (6 мин) Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (80м, 90м.) Игра «Два мороза».</p> <p>Бег (7 мин) Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (80м, 90м.) Игра «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Бег (8мин). Чередование Ходьбы и бега (80м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Бег (8 мин) Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (100м, 70м.) Игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».</p> <p>Бег (9мин) Чередование ходьбы и бега (100м, 70м.).</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>	10	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять бег.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: играть в игру «Салки на марше».</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять бег.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: играть в игру «Волк во рву».</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять бег.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: играть в игру «Два мороза».</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять бег.</p> <p>Познавательные: играть в игру «Гуси-лебеди».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гражданского воспитания 2.Патриотического воспитания 3.Духовно-нравственного воспитания 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия
5	Гимнастика	<p>Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».</p> <p>Выполнение команд «На 1-2 рассчитайсь».</p> <p>Игра «Что изменилось?».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. 2-3 кувырка вперёд.</p> <p>Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка».</p> <p>Комбинация из разученных элементов. Стойка</p>	12	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять команды.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: выполнять команды.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гражданского воспитания 2.Патриотического воспитания 3.Духовно-нравственного воспитания 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физическое

		<p>на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Западня». Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах». Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Игра «Космонавты». Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Игра «Отгадай, чей голосок». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля». Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись!». Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка». Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».</p>		<p>Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырки. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: играть в игру «Совушка». Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять кувырки и мостик. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: играть в игру «Западня». Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: играть в игру «Маскировка в колоннах». Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: выполнять упражнения лежа. Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p>	<p>воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
6	Подвижные игры	<p><i>Т.Б. при проведении подвижных игр.</i> Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	12	<p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>1.Гражданского воспитания 2.Патриотического воспитания 3.Духовно-нравственного</p>

		<p>Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.</p> <p>Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Игры «Вызов номера», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>		<p>Познавательные: рассказать правила проведения выбранных подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: лазать по гимнастической стенке.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: рассказать правила проведения выбранных подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить полосу препятствий..</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: рассказать правила проведения выбранных подвижных игр.</p>	<p>воспитания</p> <p>4.Эстетического воспитания</p> <p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
7	Подвижные игры на основе баскетбола	<p><i>Т.Б. на занятиях баскетболом</i> .Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.</p> <p>Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.</p> <p>Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему».</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.</p> <p>Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.</p>	14	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в парах.</p> <p>Коммуникативные: с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в парах.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с точностью выражать свои мысли в</p>	<p>1.Гражданского воспитания</p> <p>2.Патриотического воспитания</p> <p>3.Духовно-нравственного воспитания</p> <p>4.Эстетического воспитания</p> <p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального</p>

		<p>Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в квадратах.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.</p> <p>Броски двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в круге.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».</p> <p>Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Мяч ловцу».</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему».</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>соответствии с задачами и условиями.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в кольцо, играть в игру «Попади в обруч».</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в кольцо.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в кольцо.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в кольцо.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения</p>	<p>благополучия</p>
--	--	--	--	---------------------

				<p>друг к другу. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: выполнять ведение мяча. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнить броски и ловлю мяча в кольцо. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p>	
8	Кроссовая подготовка	<p><i>Инструктаж по Т.Б.</i> Бег (4мин.) Чередование ходьбы и бега (70м,100м.) Игра «Салки на марше». Бег (5мин) Чередование ходьбы и бега(70м,100м.) Игра «Салки на марше». Бег (5мин.) Чередование ходьбы и бега(80м,90м.) Игра «Волк во рву». Бег (6мин.) Чередование ходьбы и бега(80м,90м). Игра «Волк во рву». Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (80м, 90м). Бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (100м, 70м). Игра «Перебежка с выручкой». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Итоговая административная контрольная работа.</p>	4	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять бег. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: играть в игру «Салки на марше». Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять бег. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p>	<p>1.Гражданского воспитания 2.Патриотического воспитания 3.Духовно-нравственного воспитания 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>

9	Легкая атлетика	<p><i>Инструктаж по Т.Б.</i> Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».</p> <p>Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м.).</p> <p>Развитие скоростных способностей. Игра «Эстафета зверей».</p> <p>Бег на результат (30, 60). Игра «Смена сторон».</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.</p> <p>Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Прыжок в высоту с разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски».</p>	8	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнение разновидностей ходьбы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнение разновидностей бега.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, умение сохранять цель.</p> <p>Познавательные: Игра «Эстафета зверей».</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Игра «Смена сторон».</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>1.Гражданского воспитания</p> <p>2.Патриотического воспитания</p> <p>3.Духовно-нравственного воспитания</p> <p>4.Эстетического воспитания</p> <p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
---	------------------------	--	---	--	---

4 класс (68)

№	Разделы	Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия(УУД), проекты, ИКТ,компетенция,межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Знания о физической культуре	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры.Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Спортивная игра «Футбол».</p> <p>Спортивная игра «Пионербол».Зарядка.</p> <p>Роль зарядки в жизни человека.</p>	5	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие</p>	<p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального</p>

		Подвижные игры «Мяч в туннеле», «Удочка». Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. История гимнастики. Физкультминутка. Входная административная контрольная работа.		применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	благополучия
2.	Летая атлетика	<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта. Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3X10. Тестирование бега на 60м с высокого старта.</p> <p>Метание мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Челночный бег.</p> <p>Тестирование метания мяча на точность. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование вися на время. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Тестирование подтягиваний и отжиманий. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Полоса препятствий.</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места</p>	20	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания 3. Духовно-нравственного воспитания 4. Эстетического воспитания 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия

		<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта.</p> <p>Тестирование челночного бега 3X10м.</p> <p>Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>Бег на 100м.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»</p>		<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>	
	Подвижные и спортивные игры	<p>Техника паса в футболе. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Подвижная игра «Футбол».</p> <p>Контрольный урок по футболу.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены.</p>	20 ч	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание</p>	<p>1.Гражданского воспитания</p> <p>2.Патриотического воспитания</p> <p>3.Духовно-нравственного</p>

		<p>Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Волейбол». Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Игра в «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Пионербол». Футбольные упражнения. Правила игры в футбол. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>	<p>подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>	<p>воспитания 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
--	--	---	---	--

<p>Гимнастика элементами акробатики</p>	<p>с</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Стойка на голове и на руках. Упражнения с мячом. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Кувырок вперед. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Прыжки в скакалку в тройках. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование наклона из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Итоговая административная контрольная</p>	<p>23 ч</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Движения и передвижения строем. Акробатика. Содержание курса Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических</p>	<p>1.Гражданского воспитания</p> <p>2.Патриотического воспитания</p> <p>3.Духовно-нравственного воспитания</p> <p>4.Эстетического воспитания</p> <p>5.Ценности научного познания</p> <p>6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия</p>
--	-----------------	--	-------------	---	---

	<p>работа. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p>		<p>упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	
--	--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов
от 29 августа 2020 года № 1
_____ Анчокова Э.Д. ...
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ю.А, Огурлова
подпись
от 30 августа 2022 года