

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Администрация муниципального образования Туапсинский район
МБОУ ООШ № 23 им. Ю.Я. Чепига с. Гизель-Дере

УТВЕРЖЕНО

Директор МБОУ ООШ №23 им. Ю. Я
Чепига с. Гизель-Дере

Мальцева Е. В.

Приказ №77/1

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По	<u>физической культуре</u>
Уровень образования	<u>начальное общее образование 1-4 класс</u>
Количество часов	<u>405 (3 часа в неделю)</u>
Учителя	<u>Бусарева Василиса Константиновна</u>

Планируемые результаты освоения ребёнком учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа для 1-4 классов направленная на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 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 развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции

нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, поочередно, перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места запрыгивание на гимнастического коня и спрыгивание.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Из истории физической культуры

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое

в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега запрыгивание на гимнастического коня и спрыгивание.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы; броски большого мяча снизу из положения стоя, сидя из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подача мяча.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды

физических упражнений (подводящие, обще-развивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; упражнения на низкой гимнастической перекладине; опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы, перемахи; опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	405	405	99	102	102	102
1	Знания о физической культуре:		24	6	6	6	6
1.1	Физическая культура		8	2	2	2	2
1.2	Из истории физической культуры		8	2	2	2	2
1.3	Физические упражнения		8	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности:		24	6	6	6	6
2.1	Самостоятельные занятия		8	2	2	2	2
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		8	2	2	2	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения		8	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование:		357	87	90	90	90
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		15	3	4	4	4
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		342	84	86	86	86
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>		72	18	18	18	18
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика.</i>		184	46	46	46	46
3.2.3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>		86	20	22	22	22
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

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

Раздел	Кол- во часов	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
1 класс			
1. Знания о физической культуре	6	Понятие о культуре. Основные способы передвижения человека. Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. познакомиться с понятием культура. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение

<p>2. Способы физкультурной деятельности и</p>	<p>6</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Игры на развлечение в зимнее время года. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Игры на развлечение в летнее время года.</p>	<p>формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу уметь выполнять физические упражнения. представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. уметь измерять длину и массу тела. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
---	----------	---	--

<p>3. Физическое совершенствование</p>	<p>87</p>	<p>Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Построение в колонну, в шеренгу. Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. ОРУ. Варианты челночного бега. ОРУ. Бег 30м. с произвольного старта. ОРУ. Бег с ускорением 10-15м. Челночный бег 3x10м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег 30м. с произвольного старта (зачет). ОРУ. Прыжок в длину с места. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Метание малого мяча с места. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Обучение технике метания малого мяча. Медленный бег (3 мин.) в чередовании с ходьбой (бег 100м., ходьба 50м.). ОРУ. Бег в равномерном темпе до 3 минут в чередовании с ходьбой (500-600м.). ОРУ. Бег в равномерном темпе до 4 минут в чередовании с ходьбой (600-700м.). ОРУ. Бег в равномерном темпе до 5 минут в чередовании с ходьбой (700-800м.). ОРУ. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОРУ. ОРУ. Бег до 5 минут по слабопересеченной местности. ОРУ. Бег на развитие выносливости до 6 минут. ОРУ. Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Бег по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой. ОРУ. Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Обучение технике бега на дистанции до 1000 м. ОРУ. Бег по пересеченной местности до 5 минут. ОРУ. Бег по пересеченной местности до 1000м. в чередовании с ходьбой. Прием норматива 6-ти минутного бега на выносливость.</p>	<p>осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. общеучебные - ставить и формулировать проблемы. инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование челночного бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. выполнять варианты бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу планирование - определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищать результат. общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше». инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения. сотрудничать в совместном решении задач. выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть с мячом.</p>
---	-----------	--	--

ОРУ. Равномерный бег до 5 минут в чередовании с ходьбой.
Отработка техники бега по пересеченной местности до 1000м.
Совершенствование техники бега по пересеченной местности до 6 минут.
Бег на дистанции 1000м. без учета времени (зачет).
ОРУ. Обучение многоскокам с ноги на ногу. Эстафета.
ОРУ. Выполнение бега с изменением темпа и ритма.
Прием учета в беге на 30м. Выполнение прыжка в длину с места.
ОРУ. Прием учета в прыжках в длину с места. Челночный бег 3x10м.
Беговые упражнения с ускорениями. ОРУ. Выполнение многоскоков.
ОРУ. Прыжки через скакалку на месте, в движении.
Обучение техники прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.
Прием учета в челночном беге 3x10м. Отработка техники прыжка в длину с разбега.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафета.
Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.
Выполнение метания малого мяча в цель (2x2) с 3-4м. Эстафета.
Выполнение метания малого мяча в цель (2x2) с 5-6м. Подвижная игра.
Выполнение метания набивного мяча на дальность. Эстафета.
Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение перекатам в группировке.
ОРУ. Отработка перекатов в группировке, лежа на животе.
ОРУ. Обучение перекатам из упора стоя на коленях.
ОРУ. Обучение смешанным висам.
ОРУ. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
ОРУ. Закрепление стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед, в упор присев.
ОРУ. Обучение техники кувырка вперед.
ОРУ. Повторение техники кувырка вперед. Подтягивания в висе.
ОРУ. Совершенствование в техники кувырка вперед. Смешанные висы.

инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.
адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.
выполнять равномерный бег.
обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.
выполнять бег на 1000м.
инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. выполнять равномерный бег до 6 минут. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.
выполнять бег на 1000м.
инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.
выполнять бег с изменением длины и частоты шага.
инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции с
выполнять учебные действия в

ОРУ. Обучение упражнениям на гимнастической полосе препятствий.

ОРУ. Выполнение упражнений на гимнастической полосе препятствий.

ОРУ. Обучение лазанию по канату.

ОРУ. Повторение лазания по канату.

ОРУ. Отработка упражнений на гимнастической полосе препятствий.

ОРУ. Отработка лазания по канату.

ОРУ. Выполнение перелезания через коня.

ОРУ. Выполнение лазания по гимнастической стенке и канату.

ОРУ. Совершенствование техники упражнений на гимнастической полосе препятствий.

Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Обучение подвижной игре «Класс смирно!».

ОРУ. Обучение подвижным играм «Лиса и куры», «День и ночь».

ОРУ. Обучение подвижным играм: «У медведя во бору», «Зайцы в огороде».

ОРУ. Обучение подвижным играм: «Мяч соседу», «Невод».

ОРУ. Обучение подвижным играм: «Прыгающие воробушки», «Точный расчет».

ОРУ. Обучение подвижным играм «Волк во рву», «Пятнашки».

ОРУ. Обучение подвижным играм «Кто дальше бросит», «Гуси-лебеди».

ОРУ. Закрепление навыков и умений в подвижных играх.

Обучение технике ловле и передаче мяча в парах на месте. Игра «Мяч в корзину».

Повторение ловли и передачи мяча в парах на месте. Игра «Школа мячей».

Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах на месте.

Эстафеты с мячом.

Обучение технике ведения мяча. Игра «У кого больше мячей».

Отработка техники ведения мяча на месте. Игра «Попади в обруч».

Обучение технике ведения мяча в движении. Эстафеты с мячом.

Совершенствование техники передачи мяча в парах. Игра «Мяч водящему».

материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.

выполнять бег с изменением длины и частоты шага.

инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия осознать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

иметь представления о технике ведение мяча.

инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью;

взаимодействие - формулировать собственное мнение

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.

иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе.

развитие самостоятельности и личной ответственности.

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами.

уметь владеть баскетбольным мячом в играх.

инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью;

взаимодействие - формулировать собственное мнение.

формулировать и удерживать учебную задачу.

использовать общие приемы решения поставленных задач.

инициативное сотрудничество - ставить

		<p>Обучение техники броска мяча в кольцо снизу. Игра «Бросай-поймай».</p> <p>Совершенствование броска мяча снизу. Эстафеты с мячами.</p> <p>Совершенствование ведения мяча в движении. Игра «Точно в цель».</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками. Эстафеты с мячом.</p> <p>Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Профилактика утомления.</p>	<p>вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие - формулировать собственное мнение</p>
--	--	---	---

2 класс

1. Знания о физической культуре	6	<p>История зарождения древних Олимпийских игр.</p> <p>Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований.</p> <p>Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>познакомиться с историей физической культуры и олимпийских игр.</p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p> <p>уметь выполнять физические упражнения.</p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p>
2. Способы физкультурной деятельности и	6	<p>Выполнение утренней зарядки.</p> <p>Выполнение упражнений для развития быстроты и равновесия.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки физических качеств.</p> <p>Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Игры с элементами баскетбола.</p> <p>Подвижные игры с элементами бега.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>уметь выполнять упражнения</p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>

			<p>формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение</p>
<p>3. Физическое совершенствование</p>	90	<p>Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу, организационные команды. Варианты челночного бега. Игра «Мышеловка» . Обучение технике бега на 30 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. «Круговая эстафета». ОРУ. Бег с ускорением от 10-20 м. Игра «Невод». Челночный бег 3x10 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Эстафеты с бегом на скорость. Обучение технике прыжка в длину с места. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игра «Мяч соседу». Прыжки в длину с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Смена сторон». ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту. ОРУ. Прыжки в высоту с места. Игра «Смена сторон» ОРУ. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Заяц без дома». ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Круговая эстафета. ОРУ. Обучение технике метания малого мяча с места. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра «Невод». ОРУ. Метание мяча в цель с 4-5 м. Эстафеты с обручем. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Прокати быстрее мяч». Выполнение бега в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра «Слалом с мячом». Бег в равномерном темпе до 4 минут в чередовании с ходьбой. ОРУ. Игра «Гонка мячей». Бег по слабопересеченной местности до 5 минут. Игра «Посадка картофеля». Броски большого мяча снизу из положения стоя, сидя из-за головы. Эстафеты.</p>	<p>осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. общеучебные - ставить и формулировать проблемы. инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование челночного бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. выполнять варианты бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. планирование - определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищать результат. общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше». инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.</p>

	<p>ОРУ. Прыжки через препятствия. Игра «Футбольный бильярд».</p> <p>Бег в равномерном темпе до 1000 м. ОРУ. Игра «Волна».</p> <p>Выполнение бега на развитие выносливости до 6 минут. Игра «Отгадай чей голос».</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение перекатам в группировке вперед и назад.</p> <p>ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе. Висы, перемахи.</p> <p>ОРУ. Кувырок вперед в группировке.</p> <p>ОРУ. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p> <p>ОРУ. Стойка на лопатках, полу-переворот назад в стойку на коленях.</p> <p>ОРУ. Разучивание акробатической комбинации.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой перекладине. Перекат вперед в упор присев.</p> <p>ОРУ. Подтягивание в висе лежа. Кувырок в сторону.</p> <p>ОРУ. Совершенствование в техники акробатической комбинации.</p> <p>ОРУ. Выполнение лазания по наклонной скамейке. Бревно: ходьба на носках.</p> <p>ОРУ. Бревно: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Висы.</p> <p>ОРУ. Выполнение ходьбы на носках с перешагиванием через мячи.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>ОРУ. Выполнение стойки на носках на одной ноге. Лазание по канату.</p> <p>ОРУ. Выполнение поворотов на 90° и кругом на бревне. Опорный прыжок.</p> <p>ОРУ. Упражнения на гимнастической полосе препятствий. Опорный прыжок.</p> <p>ОРУ. Ходьба на носках с перешагиванием через мячи по бревну.</p>	<p>сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть с мячом</p>
--	--	--

		<p>Перелезание через коня. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок. ОРУ. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Лазание по канату. Висы. Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Обучение п/ играм «Лиса и куры», «Мышеловка». ОРУ. Обучение п/ играм: «Два мороза», «Зайцы в огороде». ОРУ. Обучение п/играм: «Пустое место», «Конники-спортсмены». ОРУ. Обучение п/играм: «Отгадай чей голос», «Метко в цель». ОРУ. Обучение п/играм: «Слалом с мячом», «Неудобный бросок». ОРУ. Обучение п/играм: «Гонка мячей», «Невод». ОРУ. Обучение п/играм: «Мяч соседу», «Точный расчет». ОРУ. Обучение п/играм: «Бросок мяча в колонне», «Шишки- желуди-орехи». Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения. П/игра. ОРУ. Остановка в шаге и прыжком. П/игра. ОРУ. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. П/игра. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками. П/игра. ОРУ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола. П/игра. ОРУ. Выполнение эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу». ОРУ. Обучение ведению мяча на месте, в движении (правой и левой рукой) ОРУ. Обучение ловле и передаче мяча в движении. Игра «Мяч соседу» ОРУ. Закрепление техники ведения мяча в движении (шагом и бегом)</p>	
--	--	---	--

3 класс

1. Знания о физической культуре	6	<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Физическая культура как система разнообразных форм занятий Физические упражнения по укреплению здоровья человека. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. познакомиться с историей физической культуры.</p>
--	----------	---	--

		Характеристика основных физических качеств.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу уметь выполнять физические упражнения. представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
2. Способы физкультурной деятельности и	6	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Измерение длины и массы тела. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами бега.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. уметь составлять режим дня. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение

<p>3. Физическое совершенствование</p>	<p>90</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Выполнение челночного бега. Тестирование челночного бега. Игра «Вызов номеров» Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Бег на 30 м. Выполнение бега в коридоре 30-40см из различных и.п. Встречная эстафеты. Тестирование бега на 30 м. П/игра. Обучение бегу с максимальной скоростью до 60 м. игра «Совушка» Обучение прыжку в длину с зоны отталкивания 30-50см. П/игра. Совершенствование техники прыжка в длину с зоны отталкивания. П/игра. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра: «Волк во рву» Выполнение прыжка в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Смена сторон» Учет прыжка в длину с места. Игра «Невод» Метание мяча на заданное расстояние. П/игра. Выполнение равномерного бега 3 мин. П/игра «Салки на марше». Выполнение бега 4 мин. П/игры на внимание. Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП. Равномерный бег 5 мин. П/игра «Рыбаки и рыбки». Многообразные прыжки. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. П/игра «Перебежка с выручкой». Бег по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП. Бег в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). П/игра «Паровозики» Встречная эстафета (расстояние 10-20 м). П/игра. Бег в равномерном темпе до 1000 м. ОРУ. П/игра. Бег на развитие выносливости до 6 минут. П/игра. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение перекатам в группировке вперед и назад. ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Обучение перекатам из упора, стоя на коленях. ОРУ. Перекаты из упора. Кувырок назад до упора на коленях. ОРУ. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в</p>	<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование челночного бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. общеучебные - ставить и формулировать проблемы. инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. выполнять варианты бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. инициативное сотрудничество - формулировать</p>
--	------------------	---	---

	<p>упор присев. Обучение техники кувырка вперед. Подтягивание. Игра на внимание. Совершенствование техники кувырка вперед. Два - три кувырка вперед. «Мост» из положения лежа на спине. Равновесие «Ласточка» на обе ноги</p> <p>ОРУ. Выполнение стойки на лопатках перекатом. Вис на согнутых. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ. Упражнения на низкой перекладине. ОРУ. Разучивание акробатической комбинации. ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок на козла. ОРУ. Поворот на 90 и кругом (бревно). Кувырок назад - техника. П/игра. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге (бревно). П/игра «Совушка». ОРУ. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок. ОРУ. Упражнения на гимнастической полосе препятствий. П/игра. Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Эстафеты. ОРУ. Обучение п/играм: «Защита укрепления», «Мяч ловцу». ОРУ. Обучение п/играм: «Владей мячом», «Кролики и утки». ОРУ. Обучение п/играм: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». ОРУ. Обучение п/играм: «Попади в обруч», «У медведя во бору». ОРУ. Обучение п/играм: «Метко в цель», «У кого меньше мячей». ОРУ. Обучение п/играм: «Мяч соседу», «Точный расчет». ОРУ. Обучение п/играм: «Снайперы», «Быстро и точно». ОРУ. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками. П/ игра. ОРУ. Выполнение ловли и передачи мяча в кругу. П/игра. ОРУ. Обучение игре в мини - баскетбол по упрощенным правилам. ОФП. ОРУ. Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ. Выполнение остановок. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>свои затруднения сотрудничать в совместном решении задач. общеучебные - выполнять бег с заданиями, играть в игру. инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения. контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу уметь выполнять перекаты. представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. уметь делать повороты на бревне. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. уметь делать стойку на одной ноге на бревне, уметь играть в игру. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. уметь играть в подвижные игры.</p>
--	---	---

	<p>ОРУ. Совершенствование броска мяча в кольцо двумя от груди. Игра «Передал - садись».</p> <p>ОРУ. Выполнение бросков в кольцо. Ведение мяча. Игра «Перестрелка».</p> <p>ОРУ. Выполнение передачи одной рукой от плеча. Игра «Подвижная цель».</p> <p>ОРУ. Выполнение ловли и передачи мяча в квадрате. Игра «Овладей мячом»</p> <p>ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате двумя мячами. ОФП</p> <p>ОРУ. Обучение технике броску мяча с места. П/игра.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. П/игра.</p> <p>ОРУ. Совершенствование технике ловли и передачи мяча. Эстафета с мячом.</p> <p>ОРУ. Броски мяча в кольцо - техника. П/игра «Мяч в корзину».</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. ОРУ. Равномерный бег 3 мин.</p> <p>ОРУ. Выполнение бега 4 мин. Подвижные игры на внимание.</p> <p>ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Метание мяча.</p> <p>ОРУ. Бег по пересеченной местности до 800 м в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p> <p>ОРУ. Выполнение бега на дистанции до 1000 м. П/игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>ОРУ. Выполнение бега с препятствиями. Игры на внимание</p> <p>ОРУ. Прием учета 6-ти минутного бега на выносливость. П/игра «Пятнашки».</p> <p>ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Игры с мячом</p> <p>ОРУ. Варианты челночного бега. Многоскоки. П/игра.</p> <p>ОРУ. Обучение технике бега на 30 м с высокого старта. П/игры.</p> <p>ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений. Встречная эстафета.</p> <p>ОРУ. Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Круговая эстафета.</p> <p>ОРУ. Прыжки в длину с места. П/игра.</p> <p>ОРУ. Обучение прыжку с прямого разбега в высоту. П/игра.</p>	<p>инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие - формулировать собственное мнение</p> <p>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p>бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру.</p> <p>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами.</p> <p>иметь представление об игре в мини - баскетбол.</p> <p>инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие - формулировать собственное мнение</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Передал - садись».</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>взаимодействие - формулировать собственное мнение.</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Перестрелка».</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>взаимодействие - формулировать собственное мнение.</p> <p>контроль и самоконтроль - сличать способ</p>
--	--	---

		<p>ОРУ. Прыжки с прямого разбега в высоту. Игра «Пустое место». ОРУ. Выполнение прыжка в длину на точность приземления в квадрат.</p> <p>ОРУ. Ознакомление с прыжками с высоты 60см с поворотом и точным приземлением.</p> <p>ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Пионербол».</p> <p>ОРУ. Выполнение метания мяча на дальность. Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Контроль - метание мяча на дальность. П/игра.</p> <p>ОРУ. Выполнение метания набивного мяча на дальность. Эстафеты</p> <p>Комплекс упражнений для глаз.</p> <p>Комплекс дыхательных упражнений.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Комплексы физкультминуток.</p>	<p>действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в игру «Пустое место».</p> <p>инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения</p> <p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p>
4 класс			
1. Знания о физической культуре	6	<p>Виды физических упражнений.</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>познакомиться с историей физической культуры.</p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу уметь выполнять физические упражнения.</p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p>

<p>2. Способы физкультурной деятельности и</p>	<p>6</p>	<p>Игры с элементами волейбола. Подвижные игры с мячом. Освоения комплексов ОФУ. Проведение элементарных соревнований. Измерение длины и массы тела. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. уметь составлять режим дня. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение</p>
<p>3. Физическое совершенствование</p>	<p>90</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Тестирование челночного бега. Обучение технике бега на 60 м. Совершенствование бега с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Тестирование бега на 60 м. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги». Игра «Гуси-лебеди». Учет прыжка в длину с места. Эстафета. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Пустое место». Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра: «Волк во рву» Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см Учет прыжка в длину с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Невод». Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты. Совершенствование метания мяча на заданное расстояние. Игра: «Охотники и утки» Учет в метании теннисного мяча на дальность. Выполнение равномерного бега 5 мин. П/игра «Салки на марше». Выполнение бега 6 мин. Подвижные игры на внимание. Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.).</p>	<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование челночного бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. общеучебные - ставить и формулировать проблемы. инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. выполнять варианты бега. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. целеполагание - формулировать и удерживать</p>

	<p>ОФП. Выполнение равномерного бега 7 мин. П/игра «Рыбаки и рыбки» Бег в чередовании с ходьбой до 8 мин. П/игра «Перебежка с вырубкой». Бег по слабопересеченной местности до 1км. ОФП. Выполнение равномерного бега 8 мин. Игра «Заяц без логова» Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игра «Паровозики» Выполнение бега с заданием 9 мин. П/ игра «Пионербол» Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1,5км. ОФП. Контроль бега 1000 м на результат. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Бревно: ходьба, повороты, приседания. Обучение упражнению на бревне. Вис с завесом. Упражнения на гимнастической полосе препятствий. Равновесие «ласточка». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис на согнутых руках. Повороты прыжком на 90 и 180, опускание в упор стоя на колене. Игры. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Совершенствование кувырка вперед. Стойка на лопатках. Два-три кувырка вперед - техника. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ на развитие гибкости. «Мост» с помощью и самостоятельно. Равновесие «Ласточка» на обе ноги Обучение технике кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках перекатом. Кувырк назад и перекатом стойка на лопатках. Подтягивание. Обучение комбинации из 5 освоенных элементов. Совершенствование акробатической комбинации. Подтягивание ног в висе. Опорный прыжок на стопку матов. Перелезание через препятствия. Обучение вскоку в упор стоя на коленях и соскоку со взмахом рук. ОФП. Опорный прыжок на козла. Лазание по канату.</p>	<p>учебную задачу. общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения сотрудничать в совместном решении задач. общеучебные - выполнять бег с заданиями, играть в игру. инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения. контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу уметь выполнять перекаты. представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. уметь делать повороты на бревне. с достаточной полнотой и точностью выражать</p>
--	---	---

		<p>Лазание по канату в три приема. Подтягивание в висе. Инструктаж по ТБ. Обучение ведению мяча с различным отскоком. П/игры. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты. Стойки и передвижения баскетболиста. Игра «Салки с ведением» Обучение сочетанию ведения и передвижений. Броски в кольцо Правила игры в пионербол. Техника и правила игры в пионербол. Совершенствование ведения мяча. Игра «Мяч водящему». Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты Обучение ловли и передачи мяча через сетку. П/игра пионербол. Выполнение ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Снайперы». Обучение игре в мини-баскетбол. ОПФ. Совершенствование передачи мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» Игра в мини-баскетбол. П/игра «Охотники и утки» Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Передал - садись» Выполнение броска в кольцо. Ведение мяча. Игра «Перестрелка» Выполнение передачи одной рукой от плеча. П/игра. Выполнение ловли и передачи мяча в квадрате. Игра «Овладей мячом» Совершенствование ловли и передачи мяча. ОПФ. Обучение технике выполнения «двух шагов». Игра «Мяч соседу» Совершенствование техники выполнения «двух шагов». Эстафета. Обучение комбинации: ведение, «два шага», бросок в щит. П/игра. Проведение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ. Выполнение равномерного бега 5 мин. Игра «Салки на марше». Выполнение бега 6 мин. Подвижные игры на внимание. Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП. Равномерный бег 7 мин. П/ игра «Рыбаки и рыбки» Бег в чередовании с ходьбой до 8 мин. Игра «Красное и синее».</p>	<p>свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. уметь делать стойку на одной ноге на бревне, уметь играть в игру. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. уметь играть в подвижные игры. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру. обеспечивать бесконфликтную совместную работу. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. иметь представление об игре в мини - баскетбол. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение определять наиболее эффективные способы достижения результата. бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру</p>
--	--	--	--

	<p>Выполнение бега по пересеченной местности до 1000м. П/игры. Медленный бег 5 мин с заданием. П/игра «Пятнашки» Бег в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игры с мячом Контроль - 6 минутный бег. Игра «Совушка». Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. П/игра. Выполнение специальных беговых упражнений. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Контроль - челночный бег 3x10 м. Обучение многократным прыжкам. Игра «Пионербол». Утренняя зарядка. Комплексы физкультминуток. Совершенствование прыжка с бокового разбега в высоту. Игра «Пустое место». Прыжки в длину на точность приземления. ОФП Учет прыжка в длину с места. Ускорения от 40-60 м. Совершенствование метания малого мяча. Игра «Пионербол». Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Упражнения на развитие физических качеств Гимнастика для глаз Контроль - метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты</p>	<p>«Передал - садись». договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействие - формулировать собственное мнение. определять наиболее эффективные способы достижения результата. бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Перестрелка». договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействие - формулировать собственное мнение. контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в игру «Пустое место». инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p>
--	---	---

			свои затруднения адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания № 1
методического объединения учителей
МБОУ ООШ № 23 им. Ю. А. Чепига
с. Гизель-Дере
от 30 августа 2022 года

_____ К. А. Тулумжян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н. А. Соляник

30 августа 2022 года