

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Республиканский центр диагностики и консультирования для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей и  
воспитателей ГКОУ  
«Республиканский центр  
диагностики и  
консультирования»  
Протокол №1  
от 24.08.2021

**ПРИНЯТО**

на заседании Медико-  
педагогического совета  
ГКОУ «Республиканский центр  
диагностики и  
консультирования»  
Протокол №1  
от 25.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГКОУ  
«Республиканский центр  
диагностики и  
консультирования»

\_\_\_\_\_/И.В. Железова  
Приказ от 26.08.2021 № 52- од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Образовательная программа	Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
Класс (группа)	1-4
Разработчики рабочей программы	Филиппова Ирина Леонидовна

## Раздел 1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

*Общей целью* изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи учебного предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

## Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

### **Раздел 3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане ГКОУ «Республиканский центр диагностики и консультирования» предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 504 часа. В учебном году 99 часов в 1 и 1 (дополнительном) классах, по 102 часа во 2, в 3 и 4 классах.

### **Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для некоторых обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

-Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

-С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

-Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

-Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

-При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

## **Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные результаты**

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объёму художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

## **Раздел 6. Содержание учебного предмета**

### ***Знания по физической культуре***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика.***

**Организуемые команды и приёмы.** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

**Упражнения без предметов** (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

**Опорный прыжок:** имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «жонь» и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## Раздел 7. Тематический план

### 1 класс, (1 дополнительный)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Универсальные учебные действия
<b>1 четверть</b>				
<b>Знания по физической культуре</b>				
1.	Сообщение теоретических сведений		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета, по разметке. Ходьба парами, ходьба и бег за учителем, в шеренге на месте. Игра «Найди свое место в шеренге».	Предметные: выполняют основные движения в ходьбе и беге, соблюдают требования безопасного поведения. Имеют первоначальные представления о построении в одну шеренгу Метапредметные: организывает себя на рабочем месте (переодеться в спортивную одежду, занять свое место в строю); Личностные: положительное отношение к урокам физкультуры, к школе
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Ходьба и бег в колонне.	1	Построение в одну колонну. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Найди свое место в шеренге».	Предметные: выполняют ходьбу и бег в колонне. Метапредметные: понимает смысл инструкций; Личностные: положительное отношение к урокам физкультуры, к школе и принятие образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
3.	Ходьба и бег в колонне.	1	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	Предметные: выполняют ходьбу и бег в колонне. Метапредметные: понимает смысл инструкций; Личностные: проявляет интерес к новому учебному материалу овладение начальными навыками адаптации
4.	Ходьба и бег в колонне.	1	Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Игры «У медведя во бору», «Веселые ребята».	Предметные: выполняют ходьбу и бег в колонне. Метапредметные: понимает смысл инструкций; Личностные: проявляет интерес к новому учебному материалу овладение начальными навыками адаптации
5.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	Ходьба на носках, на пятках. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Игры	Предметные: выполняют бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Метапредметные: планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;



			«Подбеги к своему предмету», «Веселые ракеты».	Личностные: проявляет интерес к новому учебному материалу овладение начальными навыками адаптации
6.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Игры «Подбеги к своему предмету», «Веселые ракеты».	Предметные: выполняют бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Метапредметные: планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
7.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	Ходьба группами в быстром темпе. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Игра «Передача обручей, мячей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук.	Предметные: выполняют бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
8.	Непрерывный бег с изменением темпа.	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу. Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу. Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Игра «Передача обручей, мячей по кругу».	Предметные: выполняют непрерывный бег с изменением темпа. Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
9.	Непрерывный бег с изменением темпа.	1	Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий. Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Игра «Передача обручей, мячей по кругу».	Предметные: выполняют непрерывный бег с изменением темпа. Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
10.	Непрерывный бег с изменением темпа.	1	Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу, с изменением направления движения, бег из разных исходных положений. Разучивание. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Игры «Уголек», «Собери урожай». Повторение. Бег с преодолением препятствий.	Предметные: выполняют непрерывный бег с изменением темпа. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, Личностные: ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
11.	Прыжки на двух ногах.	1	Прыжки на двух ногах на месте и через линию, веревочки на полу, с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Игры «Уголек», «Собери урожай».	Предметные: выполняют прыжки на двух ногах. Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;

12	Прыжки на двух ногах.	1	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Из разных исходных положений. Комплекс ОРУ в кругу. Игры «День и ночь», «Прыжки по кочкам».	Предметные: выполняют прыжки на двух ногах. Метапредметные: умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
13.	Прыжки на двух ногах.	1	Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Бег из разных исходных положений. Игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Игры «День и ночь», «Прыжки по кочкам».	Предметные: выполняют прыжки на двух ногах. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества Личностные: ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
14.	Подпрыгивание вверх.	1	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Игры «День и ночь», «Прыжки по кочкам».	Предметные: выполняют подпрыгивание вверх. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
15.	Подпрыгивание вверх.	1	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Игры «Сорви шишку», «Невод».	Предметные: выполняют подпрыгивание вверх. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
16.	Подпрыгивание вверх.	1	Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Игра «Мишка на льдине». Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. Игры «Сорви шишку», «Кот и мыши».	Предметные: выполняют подпрыгивание вверх. Метапредметные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
17.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на одной ноге на месте. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс	Предметные: выполняют прыжки с высоты с мягким приземлением Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

			ОРУ с набивными мешочками. Игра «Мишка на льдине». Игры «Сорви шишку», «Кот и мыши».	Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
18.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Игры «Мишка на льдине», «Не урони мяч».	Предметные: выполняют прыжки с высоты с мягким приземлением Метапредметные: Готовность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
19.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Ходьба приставным шагом, в полуприседе. Прыжки по разметкам. Комплекс ОРУ с веревочками. Разучивание. Игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Игры «Мишка на льдине», «Не урони мяч».	Предметные: выполняют прыжки с высоты с мягким приземлением Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
20.	Метание с места в горизонтальную цель.	1	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с лентами. Игры «Мишка на льдине», «Не урони мяч», «Повтори движение».	Предметные: выполняют метание с места в горизонтальную цель. Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
21	Метание с места в горизонтальную цель.	1	Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Игры «Мишка на льдине», «Не урони мяч», «Повтори движение». Бег.	Предметные: выполняют метание с места в горизонтальную цель. Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; Личностные: развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
22	Метание с места в горизонтальную цель.	1	Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Овощи-Фрукты». Подбрасывание мяча над собой и ловля его. Повторение. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Игра «У медведя во бору».	Предметные: выполняют метание с места в горизонтальную цель. Метапредметные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

23.	Метание с места в горизонтальную цель.	1	Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Овощи-Фрукты».	Предметные: выполняют метание с места в горизонтальную цель. Метапредметные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности Личностные: умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
24.	Метание с места в вертикальную цель.	1	Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Кого назвали – тот и ловит», «Совушка-сова», «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой.	Предметные: выполняют метание с места в вертикальную цель. Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Всего: 24 часа.**

## 2 четверть

### Знания по физической культуре

1.	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Пальчиковая гимнастика. Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Веселая гимнастика», «Я по кругу иду, себе друга ищу», «Дорогие господа». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
----	-----------------------------------	---	--	--

### Легкая атлетика

2	Метание с места в вертикальную цель.	1	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Игры «Ручеек», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняют метание с места в вертикальную цель. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
3	Метание мяча из седа из-за головы.	1	Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой. Игры «Ловишка с мячом», «Море волнуется-раз».	Предметные: выполняют метание мяча из седа из-за головы. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: развитие интереса к новому учебному

				материалу; овладение начальными навыками адаптации.
4	Метание мяча из седа из-за головы.	1	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Игра «Пальцевая гимнастика». Игры «Ручеек», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняют метание мяча из седа из-за головы. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу; овладение начальными навыками адаптации.
<b>Знания по физической культуре</b>				
5	Сообщение теоретических сведений.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Пальчиковая гимнастика. Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Игры «Ловишка с мячом», «Море волнуется-раз».	Предметные: выполняют коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу; овладение начальными навыками адаптации.
<b>Гимнастика</b>				
6	Коррекция нарушений здоровья.	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Пальцевая гимнастика». Игры «Космонавты», «Земля, воздух, вода»	Предметные: выполняют коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
7	Коррекция нарушений здоровья.	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Игры «Космонавты», «Земля, воздух, вода»	Предметные: выполняют комплекс ОРУ с обручами Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на заданное расстояние. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Игры «Совушка-сова», «Космонавты», «Земля, воздух, вода».	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
9	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, поочередно правой, левой рукой с помощью, самостоятельно. Комплекс ОРУ	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метапредметные: овладение способностью принимать и

			под музыкальное сопровождение. Игра «Два мороза». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Игра «Совушка-сова», «Земля, воздух, вода».	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
10	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью, самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Игра «Два мороза». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Игра «Совушка-сова», «Земля, воздух, вода».	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину,
11	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью, самостоятельно. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Два мороза», «Кого назвали – тот и ловит», «1,2,3-стой на месте и замри».	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
12	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Игры «Гуси, гуси», «Кого назвали, тот и ловит», «1,2,3-стой на месте и замри».	Предметные: ползание по гимнастической скамейке Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
13	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Разучивание. Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно. Игры «Гуси, гуси», «Кого назвали, тот и ловит», «1,2,3-стой на месте и замри».	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамье. Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
14	Упражнения в равновесии.	1	Ходьба по линии, по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Пустое место». Игры «Гуси, гуси» «Кого назвали, тот и ловит», «1,2,3-стой на месте и замри».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
15	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ с гимнастической	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог;

			палкой. Игра «Пустое место». Игры «Гуси, гуси» «Кого назвали, тот и ловит», «1,2,3-стой на месте и замри».	Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
16	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Стрелки». Повторение. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. «Узнай, где звонили», «Собери урожай».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
17	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Стрелки», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
18	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Стрелки». «Узнай, где звонили», «Собери урожай».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
19	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Колокольчик». Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы. Игры «Порядок и беспорядок», «Не урони мяч».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
20	Лазание по гимнастической стенке.	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью, без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Колокольчик». Игры «Порядок и беспорядок», «Не урони мяч».	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
21	Лазание по гимнастической	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: умение адекватно оценивать собственное

	стенке.		помощью, самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Колокольчик». Игры «Порядок и беспорядок», «Не урони мяч».	поведение и поведение окружающих Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
22	Лазание по гимнастической стенке.	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью, самостоятельно. Повторение Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игры «Ловишка с мячом», «Кочки, тропинка, стог».	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
23	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью, самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Ловишка с мячом», «Рыбы, птицы, звери».	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью, самостоятельно. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Салки-догонялки», «Метание мячей и мешочков».	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат

**Всего: 24 часа**

### 3 четверть

#### Знания о физической культуре

1.	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Пальчиковая гимнастика. Беседа. Игры «Канатоходец, Дорогие господа». Игровое упражнение «Через ручей». Повторение. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняют организационно-методические указания, правила личной гигиены человека. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
----	-----------------------------------	---	---	---

#### Гимнастика

2.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Игра «Угадай предмет». Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Золотые ворота». Дыхательное упражнение:	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
----	-----------------------------------	---	--	---



			«Подуй на одуванчик»	Личностные: формирование положительного отношения к ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
3.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью и самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Игры «Угадай предмет», «1,2,3 – быстро возьми», «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
4.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Разучивание. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Угадай предмет». Подвижные игры: «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняют лазание по гимнастической стенке Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
5.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Повторение. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Канатоходец». «Угадай, чей голосок», «Собери урожай».	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке. Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
6.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Канатоходец». Подвижная игра «Кот и мыши». «Ехала машина, стоп!». Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняют ползание по гимнастической скамейке. Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
7.	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Полоса препятствий. Игры «Воробы и вороны», «День-ночь», «У оленя дом большой» Игра на внимание: «Делай, как я».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии. Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;

8.	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Полоса препятствий Игры «Воробьи и вороны», «День-ночь», «У оленя дом большой» Игра на внимание: «Делай, как я».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии. Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
9.	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Беседа. ОРУ. Игра «Ловишки», «Задууй свечу». Повторение. Упражнения для профилактики нарушений зрения. «Космонавты», «Летает, не летает»	Предметные: выполняют технику безопасности при занятиях подвижными играми Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
10.	«Школа мяча».	1	Разучивание. ОРУ с мячом. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры «Перебежки в парах», «Воробьи и вороны», «Бросай – поймай».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
11.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Игра «Части тела». Повторение. ОРУ с мячом. Игра «Охотники и зайцы». Эстафета: «Посадка картофеля».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
12.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Перебрасывание мяча снизу двумя руками о стену, в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. ОРУ с мячом. Игра «Охотники и зайцы». Игра «Части тела». Эстафета «Поменяй предмет»	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину
13.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками о стену, в парах. ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Игра «Части тела». Перебрасывание мяча снизу в парах.	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
14.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками о стену и с отскока от пола в парах. Игра «Что пропало?». Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

			мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». Эстафета с мячом.	Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
15.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Пас ведущей ногой в ворота, в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игры «Что пропало?», «Перестрелка».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
16.	«Школа мяча».	1	Разучивание. Пас правой, левой ногой в ворота и в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Игра «Что пропало?».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
17	«Школа мяча».	1	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игры «Попрыгунчики», «Перестрелка».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
18	«Школа мяча».	1	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Зайчики-пальчики». Игры «Попрыгунчики», «Перестрелка».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
19	«Школа мяча».	1	Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте, в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Игры «Зайчики-пальчики», «Мяч в обруч».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
20	«Школа мяча».	1	Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте и в движении вперед. Игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «С кочки на кочку», «Передал – садись». Перелезание на гимнастической стенке.	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
21	«Школа мяча».	1	Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими	Предметные: выполняют упражнения с мячом

			руками стоя на месте и в движении приставным шагом вправо. Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Игры «Заяц, коза, гребешок, замок», «С кочки на кочку», «Бросай и поймай».	Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
22	«Школа мяча».	1	Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте и в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки». Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Игры «Заяц, коза, гребешок, замок», «К своим флажкам».	Предметные: выполняют упражнения с мячом Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
23	«Школа мяча».	1	Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте и в сочетании с движением вперед. Игра «Гуси-лебеди». Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игры «Филин и пташки», Броски и ловля мяча в парах. «Передал — садись», «Гонка мячей по кругу».	Предметные: проводят со сверстниками упражнения с мячом Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
24	«Школа мяча».	1	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками стоя на месте и в сочетании с шагом вправо. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Игры «Гуси-лебеди», «Филин и пташки». Ведение мяча. Эстафета с мячом. Игры «Совушка», «Раки», «Пройти бесшумно».	Предметные: проводят со сверстниками упражнения с мячом Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
25	«Школа мяча».	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками стоя на месте и в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек». Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Игра «Гуси-лебеди». Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.	Предметные: проводят со сверстниками подвижные игры и упражнения с мячом Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат
26	«Школа мяча».	2	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками стоя на месте и в сочетании с шагом вперед. Игра «У медведя во бору». Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	Предметные: проводят со сверстниками подвижные игры и упражнения с мячом Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат
<b>Всего: 27 часов</b>				

**4 четверть****Знания о физической культуре**

1.	Сообщение теоретических сведений.	1	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. Беседа. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Игра «Ловишка с мячом». Наклон вперед из положения стоя. «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания, требования личной гигиены человека. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
----	-----------------------------------	---	---	--

**Гимнастика**

2.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Займи свое место». «Золотые ворота». Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
3.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Нос, пол, потолок». Подвижные игры: «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Личностные: формирование положительного отношения к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие образа «хорошего ученика»
4.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. ОРУ с обручами. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Игра «Нос, пол, потолок». Игры: «Смена мест», «Гуси-гуси». Удар мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра на внимание «Правая, левая».	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
5.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Игра «Лови – не лови». Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

			упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Игры на внимание: «У Маланьи, у старушки», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево» «Подуй на одуванчик»	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
6.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Игра «Лови – не лови». Ходьба и бег по кругу. Прыжки через линию на двух ногах правым боком вперед, назад. «У оленя дом большой». Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. Игры «День-ночь», «Делай, так».	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Личностные: развитие интереса к новому учебному материалу;
7.	Корректирующие упражнения.	1	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Игра «Лови – не лови». Ходьба и бег по кругу. Шел король по лесу. Подтягивание на низкой перекладине Игра: «Ловишка с мячом.». Бросок мяча с руки на руку слева направо и наоборот. Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: выполняют корректирующие упражнения Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
8.	Ползание.	1	Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. Ходьба и бег по кругу. Игра «Ехала машина, стоп! Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняют ползание. Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину
9.	Ползание.	1	Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Ходьба и бег по кругу. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Игры «Лохматый пес», Дует ветер нам в лицо, «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу. Пальчиковая гимнастика: «Как живешь?»	Предметные: выполняют ползание. Метапредметные: формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
10.	Ползание.	1	Ползание по-пластунски. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Повторение. Ползание под дугами правым,	Предметные: выполняют ползание. Метапредметные: формирование умения понимать причины

			левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Игра «Лохматый пес». Выпады широким шагом с упором рук на колено. Ходьба со сменой ведущего по сигналу. Бросок набивного мяча от груди. Подвижные игры: «Космонавты», «Летает, не летает» Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
11.	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью, самостоятельно. Игра «Кот и воробьи». Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Ползание по-пластунски. Кружение на месте с полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны, на каждый шаг разжать, сжать кулачки. Выпады широким шагом с упором рук на колено. Бросок набивного мяча снизу. Игры: «Ловишка с лентами», «10 секундный отсчет», «Сидит белка на тележке».	Предметные: выполняют упражнения в равновесии Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
12.	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно, одной ногой опираясь на скамью, другой на пол. «Мы капусту рубим, рубим». Игра: «Попрыгунчики-воробушки», Эстафета «Поменяй предмет». «Козы-хлопок в ладоши-зайки», с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Предметные: выполняет упражнения в равновесии Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; доброжелательное отношение и оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий
13.	Упражнения в равновесии.	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Игра «Кот и воробьи». Эстафета «Поменяй предмет». Броски и ловля малого мяча в парах. «Мы капусту рубим, рубим.	Предметные: выполняет упражнения в равновесии Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
<b>Легкая атлетика</b>				
14.	Медленный бег.	1	Медленный бег. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега. Игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. «Мы капусту рубим, рубим. Эстафета «Поменяй предмет». Броски и ловля малого мяча в парах.	Предметные: выполняют медленный бег. Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
15.	Медленный бег.	1	Медленный бег. Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега. Игра «Бабочки». ОРУ со средним мячом.	Предметные: выполняют беговые упражнения Метапредметные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; Личностные: развитие самостоятельности и личной

			Пальчиковая гимнастика: «На двери висит замок». Бросок набивного мяча от груди, снизу, из-за головы. Упражнение «Кто вперед»	ответственности за свои поступки
16.	Медленный бег.	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бабочки». Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Игры: «Смена мест», «Гуси-гуси». Игра на внимание «Правая, левая». Жонглирование двумя маленькими мячами.	Предметные: выполняют беговые упражнения Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; Личностные: развитие ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
17.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Игра «Бездомный заяц». Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Игра: «Выбивалы».	Предметные: выполняют чередование бега и ходьбы Метапредметные: готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
18.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Игры «Бездомный заяц», «Ловишки-хвостики».	Предметные: выполняют чередование бега и ходьбы Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
19	Быстрый бег.	1	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Эстафеты с мячом.	Предметные: выполняют челночный бег Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
20	Быстрый бег.	1	Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Игра «Медведь и пчелы».	Предметные: выполняют быстрый бег Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: развитие навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
21	Метание с места на дальность.	1	Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Игра «Мышка и огурчики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Точно в цель».	Предметные: выполняют метание с места на дальность Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности



				Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину
22	Метание с места на дальность.	1	Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Игра «Мышка и огурчики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Точно в цель».	Предметные: выполняют метание с места на дальность. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат
23	Метание с места на дальность.	1	Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Игра «Мышка и огурчики». Повторение. Комплекс ОРУ на развитие дыхания. Игра «Попади в мишень».	Предметные: выполняют метание с места на дальность. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат
24	Сообщение теоретических сведений.	1	Техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиенические требования к одежде пловца. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционное упражнение на дыхание. Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и выносливости. Имитационные упражнения «Пловец». Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар». Игра «Охотники и зайцы».	Предметные: соблюдают технику безопасности в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиенические требования к одежде пловца. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>Всего за год: 99 часов</b>				

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Предметные результаты
<b>1 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви	Предметные: выполняет правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач,

			и инвентаря. Строевые команды и распоряжения, построение в колонну, в шеренгу. Ходьба парами по кругу. Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Золотые ворота»	коллективного поиска средств их осуществления; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Бег с высокого старта	1	Ходьба на носках, на пятках, на месте. Равномерный легкий бег. Игровое упражнение «Разойдись – становись». Бег с высокого старта. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место», «Золотые ворота». Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет бег с высокого старта, Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
3.	Техника челночного бега.	1	Ходьба и бег по кругу. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Челночный бег. Подвижные игры: «Прерванные пятнашки», «Салки –дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами.	Предметные: выполняет технику челночного бега, Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
4.	Челночный бег	1	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Беговая разминка. Комплекс физических упражнений для физкультминуток. Строевые действия в шеренге и колонне. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры «Смена мест», «Гуси-гуси». Удар мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра на внимание: «Правая, левая». 20с стойка с закрытыми глазами	Предметные: выполняет технику челночного бега, Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
5.	Беговые упражнения	1	Беговые упражнения Игра на внимание: «У Маланьи, у старушки». Подвижные игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево» Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет беговые упражнения, Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
6.	Техника метания мешочка на дальность.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка с мешочками, мячами, метание мешочка на дальность, точность. «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной	Предметные: выполняет метание мешочка на дальность, Метапредметные: осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватного оценивания собственного поведения и поведения окружающих;

			рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. Игры «Хвостики», «День-ночь». Упражнение на внимание «Делай, так».	Личностные: способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
7.	Метание мешочка на дальность	2	Ходьба с сохранением правильной осанки. Разминка в движении. Комплекс физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Строевые действия в шеренге и колонне. Метание мешочка на дальность Игры «Ловишка с мячом. Кот и мыши». Бросок мяча с руки на руку слева направо и наоборот. Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: выполняет метание мешочка на дальность. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
8.	Метание малого мяча на точность	2	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Ходьба с сохранением правильной осанки. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игры: «Бездомный заяц, Ловишка с мячом. Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно: шар, кубик. 20секундный отсчет времени. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет метание малого мяча на точность Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9.	Беговые упражнения	2	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка в движении. Беговые упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры «Совушка», «Ловишка с мячом». «Два и три». «Гонка двух разных мячей по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Как живешь?» «1,2,3-замри!»	Предметные: выполняет беговые упражнения, Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
10.	Преодоление полосы препятствий.	2	Бег с высоким подниманием бедра. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Космонавты», «Удочка», «Летает, не летает». Гимнастика для глаз. «Кулачок, ребро, ладонь».	Предметные: выполняет преодоление полосы препятствий, Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
11.	Техника прыжка в длину	1	Техника прыжка в длину. Эстафета: «Посадка картофеля». «Сидит белка на тележке». Игра на внимание «10 секунднй отсчет». Игра «Чудесный мешочек» на ощупь назвать, что достаешь.	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
	Прыжок в длину с	1	Бег с изменением направления движения.	Предметные: выполняет прыжок в длину с места

12.	места		Прыжок в длину с места «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
13.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	2	Разминка с мячами. Броски набивного мяча. Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	Предметные: выполняет броски набивного мяча Метапредметные: Определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду,
14.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Бег из разных исходных положений. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Разминка с мячами. «На двери висит замок». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра: «Точно в цель», «Выбивалы». Упражнение на равновесие: «Петушок».	Предметные: выполняет броски набивного мяча из-за головы, Метапредметные: Определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
15.	Метание на точность (разные предметы).	1	Разминка с мешочками. Броски различных предметов на точность. Игра «Земля, воздух, вода». Пальчиковая гимнастика: «На двери висит замок». Глаза закрывай - упражненье начинай. Упражнение на равновесие: «Ласточка».	Предметные: выполняет метание различных предметов на точность Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, Личностные: формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
17	Бадминтон, волейбол, элементы игр.	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Бадминтон, волейбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>2 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
	Организационно-	1	Организационно-методические указания.	Предметные: выполняет организационно-методические указания.

1.	методические указания.		Строевые команды и распоряжения. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Гимнастика</b>				
2.	Наклон вперед из положения стоя	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Наклон вперед из положения стоя. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
3.	Подъем туловища из положения лежа	2	Подъем туловища из положения лежа Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Родственные слова-5», «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	2	Вис на руках на гимнастической стенке. Игры «Наоборот», «Ловишка с мячом», «Угадай, чей голосок», «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: Конструктивно разрешает конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
6	Полоса препятствий	2	Полоса препятствий. Палка на ладони вертикально. Перекаты прямым телом и в группировке. Приседания. Игра «Волшебные елочки». «Кто ошибся-в конец колонны»	Предметные: выполняет прохождение полосы препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	2	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье и перелезание по гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
8.	Прыжки на мячах-хопах.	2	Прыжки на мячах-хопах. Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
9.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Прыжки в скакалку на месте и в движении. Эстафета с мячом.	Предметные: выполняет прыжки в скакалку Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
10.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Вращение обруча разными способами. Игры «Горячая линия», «Совушка».	Предметные: выполняет вращение обруча Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
11	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижная игра «Воробьи - вороны». Разминка с мячами в парах. Игры «Ловишка с мячом», «Ладонь вверх - ладонь вниз».	Предметные: выполняет элементы игр в футбол, баскетбол. Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
	Эстафеты с мячом	2	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Выбивалы».	Предметные: выполняет эстафеты с мячом Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни
	Бадминтон,	2	Разминка с мячом. Бадминтон, волейбол,	Предметные: выполняет элементы игр в бадминтон, волейбол

13	волейбол, элементы игр		элементы игр. Игра «Выбивалы», Повороты, не подглядывая.	<p>Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
----	------------------------	--	--	---

**Всего: 24 часа**

### 3 четверть

#### Знания о физической культуре

1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	<p>Предметные: выполняют организационно-методические указания.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения;</p> <p>Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>
----	---------------------------------------	---	---	---

#### Гимнастика

2.	Упражнения на координацию движений.	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Метание гимнастической палки ногами. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	<p>Предметные: организует здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения;</p> <p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>
3.	Наклон вперед из положения стоя.	2	Разминка, направленна на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. Игра «Родственные слова-5». «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай»	<p>Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя.</p> <p>Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
4.	Подъем туловища из положения лежа	2	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	<p>Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа</p> <p>Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	2	Разминка у гимнастической стенки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Ловля обезьян», «Наоборот», «Угадай, чей голосок»	<p>Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине</p> <p>Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
6.	Вис на руках на гимнастической	2	Вис на руках на гимнастической стенке Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных	<p>Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной</p>

	стенке		мячей по кругу», «Убери ладонь»	деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	2	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», эстафеты с мячом, «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье, перелезание по гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
8.	Полоса препятствий	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Полоса препятствий. Игры «Волшебные елочки», «Кто ошибся-в конец колонны», эстафеты с мячом.	Предметные: выполняет полосу препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
9.	Упражнения в равновесии	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Игры «Волшебные елочки «Кто ошибся-в конец колонны», «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения в равновесии Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
	Разновидности перекатов	2	Разминка на гимнастических ковриках. Упражнения группировки, перекатов. Игра «Удочка» Передача мяча над головой и под ногами в колонне двумя руками. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения группировки, перекатов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
10.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Игры: «Белочка-защитница». «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет прыжки в скакалку на месте и в движении Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
11.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Вращение обруча. Игры «Горячая линия», «Совушка», «Ловишка с мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет вращение обруча на месте и в движении. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества



				Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
12.	Прыжки на мячах-хопах.	2	Разминка в движении. Прыжки на мячах-хопах. Вращение обруча. Игры «Ловишка с мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
13	Футбол, элементы игры	2	Разминка с мячами в парах. Футбол, элементы игры. Броски и ловля мяча в парах. Игры «Ловишка с мячом». «Ладонь вверх - ладонь вниз».	Предметные: выполняет элементы игры в футбол Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
14	Бадминтон, волейбол, элементы игр	2	Беговая разминка. Волейбол, бадминтон, элементы игр. Подвижные игры «Воробьи - вороны», «Совушка», 5 поворотов вокруг своей оси, на одной ноге и закрой глаза.	Предметные: выполняет элементы игр в бадминтон, волейбол Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
15	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. След в след. Подвижные игры с мячом «Собачки. Вышибалы».	Предметные: выполняет элементы игры в баскетбол Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 30 часов</b>				
<b>4 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
<b>Гимнастика</b>				
2.	Наклон вперед из положения стоя.	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Наклон вперед из положения стоя. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

3.	Подъем туловища из положения лежа	1	Разминка, направленная на развитие гибкости. Подъем туловища из положения лежа Игра «Родственные слова-5». Подвижные игры: «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место». «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
4.	Подтягивание на низкой перекладине	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подтягивание на низкой перекладине из виса Игра «Родственные слова-5», «Свисток- хлопок». Подвижные игры: «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Вис на руках на гимнастической стенке Подвижная игра: «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

#### Легкая атлетика

6.	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий Игра «У Маланьи, у старушки». Игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево», упражнение «Подуй на одуванчик»	Предметные: преодолевает полосу препятствий Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
7.	Прыжок в длину с места	2	Прыжок в длину с места Пальчиковая гимнастика: «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. Подвижная игра «Хвостики», «День-ночь». Упражнение на внимание: «Делай, так».	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
8.	Броски набивного мяча разными способами	1	Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», из-за головы на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Флаг на башне. Кот и мыши». Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	Предметные: выполняет броски набивного мяча Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Беговые упражнения	1	Беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Космонавты», «У дочка», «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на	Предметные: выполняет беговые упражнения Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

			внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
10	Техника метания на точность (разные предметы)	1	Техника метания на точность (разные предметы). Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	Предметные: выполняет технику метания на точность Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
11	Метание малого мяча на точность	1	Метание малого мяча на точность Подвижная игра: «Точно в цель» «Выбивалы». Упражнение на равновесие «Петушок».	Предметные: выполняет метание малого мяча на точность. Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
12	Метание малого мяча на дальность	2	Разминка в движении. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Кот и мыши». Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: выполняет метание малого мяча на дальность Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
13	Беговые упражнения.	2	Беговые упражнения. Игра «Наоборот» Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняет беговые упражнения Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
14	Челночный бег	1	Равномерный легкий бег. Челночный бег. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место», «Золотые ворота», «Салки – дай руку». Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет технику челночного бега Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
15	Бег с высокого старта	1	Бег с высокого старта. Подвижные игры: «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами	Предметные: выполняет бег с высокого старта Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Футбол, элементы игры. Игры «Воробьи – вороны. Вышибалы. След в след».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: определять общие цели и пути их достижения Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
17	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. Игры «Вышибалы. Совушка». 5 поворотов вокруг	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр.

			своей оси, на одной ноге и закрой глаза.	Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
	Бадминтон, элементы игры	2	Беговая разминка. Бадминтон, элементы игры. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место»	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>Всего за год: 102 часа</b>				

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Предметные результаты
<b>1 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые команды и распоряжения, построение в колонну, в шеренгу. Ходьба парами по кругу. Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Золотые ворота», «Салки с домиками»;	Предметные: выполняет правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Бег с высокого старта	1	Ходьба на носках, на пятках, на месте. Выполнение строевых команд. Равномерный легкий бег. Упражнение «Разойдись – становись». Бег с высокого старта. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место», «Золотые ворота», «Салки – дай руку». Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет бег высокого старта, имеет представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной

				ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	Техника челночного бега.	1	Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две шеренги уступами. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Челночный бег. Игры: «Прерванные пятнашки», «Салки –дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами.	Предметные: Иметь представление о технике челночного бега, о значении физической культуры для укрепления физического развития Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
4.	Челночный бег	1	Ходьба в умеренном темпе с четкими поворотами на углах. Беговая разминка. Комплекс физических упражнений для физкультминуток. Строевые действия в шеренге и колонне. Челночный бег Игры «Смена мест», «Гуси-гуси». Удар мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра на внимание: «Правая, левая». 20с стойка с закрытыми глазами	Предметные: иметь представление о технике челночного бега, о значении физической культуры для повышения работоспособности. Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
5.	Беговые упражнения	1	Ходьба с перешагиванием через скамьи. Беговые упражнения Игра «У Маланьи, у старушки». Подвижные игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево» Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: Выполняет беговые упражнения, формирует умение следить за своим физическим состоянием. Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
6.	Техника метания мешочка на дальность.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка с мешочками, мячами, метание мешочка на дальность, точность. «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. Игры «Хвостики», «День-ночь». Упражнение «Делай, так».	Предметные: выполняет метание мешочка на дальность, формирует умение следить за величиной физических нагрузок. Метапредметные: осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватного оценивания собственного поведения и поведения окружающих; Личностные: способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
7.	Метание мешочка на дальность	2	Ходьба с сохранением правильной осанки, с хлопками под ногами. Разминка в движении. Строевые действия в шеренге и колонне. Метание мешочка на дальность Игры «Ловишка с мячом.». Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: Выполняет метание мешочка на дальность. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

8.	Метание малого мяча на точность	2	Ходьба с сохранением правильной осанки, с высоким подниманием бедра. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игры: «Ловишка с мячом. Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно: шар, кубик. 20секундный отсчет времени. «Шалтай-болтай»	Предметные: Выполняет метание малого мяча на точность Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9.	Беговые упражнения	2	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка в движении. Беговые упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры «Совушка», «Ловишка с мячом». «Два и три». «Гонка двух разных мячей по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Как живешь?» «1,2,3-замри!»	Предметные: Выполняет беговые упражнения, овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
10.	Преодоление полосы препятствий.	2	Ходьба в приседе, в полуприседе. Бег с высоким подниманием бедра. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Космонавты», «Удочка», «Летает, не летает». Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	Предметные: Выполняет преодоление полосы препятствий, овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: утренняя зарядка. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
11.	Техника прыжка в длину	1	Ходьба с преодолением 4 препятствий. Техника прыжка в длину. Эстафета: «Посадка картофеля». Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Игра на внимание «10 секундный отсчет». Игра «Чудесный мешочек» на ощупь назвать, что достаешь.	Предметные: иметь представление о выполнении техники прыжка в длину, овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: оздоровительные мероприятия Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
12.	Прыжок в длину с места	1	Бег с изменением направления движения. Прыжок в длину с места «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
13.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	2	Бег с выбросом прямых ног вперед. Разминка с мячами. Броски набивного мяча. Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	Предметные: выполняет броски набивного мяча Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
14.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Бег из разных исходных положений. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Разминка с мячами. «На двери висит замок». Бросок	Предметные: выполняет броски набивного мяча из-за головы, Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата.

			набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра: «Точно в цель», «Выбивалы». Упражнение на равновесие: «Петушок».	Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
15.	Метание на точность (разные предметы).	1	Бег врассыпную по сигналу с нахождением своего места в колонне. Разминка с мешочками. Броски различных предметов на точность. Игра «Земля, воздух, вода». «На двери висит замок». Глаза закрывай - упражненье начинай. Упражнение на равновесие: «Ласточка».	Предметные: выполняет метание различных предметов на точность, Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением, с изменением направления по сигналу. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
17	Бадминтон, волейбол, элементы игр.	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением, с изменением направления по сигналу. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Бадминтон, волейбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>2 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевые команды и распоряжения. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняет организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Гимнастика</b>				
	Наклон вперед из	1	Разминка и упражнения на развитие координации	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя,

2.	положения стоя		движений. Наклон вперед из положения стоя. Ходьба по гимнастической скамье разными способами. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
3.	Подъем туловища из положения лежа	2	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Подъем туловища из положения лежа Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	2	Приставные шаги правым, левым боком. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Родственные слова-5», «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	2	Ходьба с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Вис на руках на гимнастической стенке. Игры «Наоборот», «Ловишка с мячом, «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: конструктивно разрешает конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
6	Полоса препятствий	2	Бег в парах. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотами. Полоса препятствий. Палка на ладони вертикально. Перекаты прямым телом и в группировке. Игра «Волшебные елочки». «Кто ошибся-в конец колонны»	Предметные: выполняет прохождение полосы препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	2	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье, перелезание на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
	Прыжки на мячах-	2	Бег с подскоками, со сменой ведущего.	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах.



8.	хопах.		Передвижение «каракатицей», Прыжки на мячах-хопах. Игры «Удочка», «Два и три», катание мяча в цель, «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
9.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Ходьба с хлопками за спиной, впереди, над головой. Передвижение «крокодильчиком» Прыжки в скакалку на месте и в движении. Эстафета с мячом.	<p>Предметные: выполняет прыжки в скакалку на месте и в движении.</p> <p>Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
10.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Ходьба выпадами с поворотом туловища вправо, влево. Вращение обруча разными способами. Игры «Горячая линия», «Совушка».	<p>Предметные: выполняет вращение обруча на месте и в движении</p> <p>Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
11	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижная игра «Воробьи - вороны». Разминка с мячами в парах. Игры «Ловишка с мячом», «Ладонь вверх - ладонь вниз».	<p>Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр.</p> <p>Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
	Эстафеты с мячом	2	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча в движении в паре.Игра «Выбивалы».	<p>Предметные: выполняет эстафеты с мячом,</p> <p>Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
13	Бадминтон, волейбол, элементы игр	2	Разминка с мячом. Волейбол, элементы игр. Игра «Выбивалы», Повороты, не подглядывая.	<p>Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и</p>

				эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>3 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевая подготовка. Разные виды ходьбы. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
<b>Гимнастика</b>				
2.	Упражнения на координацию движений.	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Размыкание и смыкание в колонне и в шеренге. Отжимания. Метание гимнастической палки ног. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организует здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
3.	Наклон вперед из положения стоя.	2	Разминка, направлена на развитие гибкости. Перестроение по расчету в шеренги. Наклон вперед из положения стоя. Кружение на месте и в движении. Игра «Родственные слова-5». Подвижные игры: «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подъем туловища из положения лежа	2	Ходьба по гимн. скамье с доставанием предмета с пола. Повороты прыжком Подъем туловища из положения лежа. Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	2	Прыжок боком через гимн. скамью с опорой на руки. Четкие повороты на углах. Разминка у гимнастической стенки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Ловля обезьян», «Наоборот», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
6.	Вис на руках на гимнастической	2	Ходьба по диагонали. Вис на руках на гимнастической стенке. Встречная эстафета. Игры	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной

	стенке		«Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	2	Ходьба противходом. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», линейная эстафета с мячом, «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье, перелезание по гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
8.	Полоса препятствий	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Полоса препятствий. Игры «Волшебные елочки», «Кто ошибся-в конец колонны», эстафеты с мячом.	Предметные: выполняет полосу препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
9.	Упражнения в равновесии	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Игры «Волшебные елочки «Кто ошибся-в конец колонны», «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения в равновесии Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
	Разновидности перекатов	2	Перестроение в две колонны через середину зала. Разминка на гимнастических ковриках. Упражнения группировки, перекатов. Игра «Удочка, Вызов номеров» Передача мяча над головой и под ногами в колонне двумя руками. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения группировки, перекатов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
10.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Перестроение в две шеренги. Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Игры: «Белочка-защитница». «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет прыжки в скакалку на месте и в движении Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
11.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Ходьба и лазанье по гимнастической скамье разными способами. Вращение обруча. Игры «Горячая линия», «Совушка», «Ловишка с	Предметные: выполняет вращение обруча на месте и в движении. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества

			мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
12.	Прыжки на мячах-хопах.	2	Ходьба и лазанье по гимнастической скамье разными способами. Разминка в движении. Прыжки на мячах-хопах. Вращение обруча. Игры «Ловишка с мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
13	Футбол, элементы игры	2	Разминка с мячами в парах. Футбол, элементы игры. Броски и ловля мяча в парах. Игры «Ловишка с мячом». «Ладонь вверх - ладонь вниз».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
14	Бадминтон, волейбол, элементы игр	2	Беговая разминка. Волейбол, бадминтон, элементы игр. Подвижные игры «Воробьи - вороны», «Совушка», 5 поворотов вокруг своей оси, на одной ноге и закрой глаза.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
15	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. След в след. Подвижные игры с мячом «Собачки. Вышибалы».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 30 часов</b>				
<b>4 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевая подготовка. Сочетание различных видов ходьбы. Медленный бег. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Гимнастика</b>				

2.	Наклон вперед из положения стоя.	1	Ходьба с хлопками под ногами. Равномерный бег. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Наклон вперед из положения стоя. Метание гимнастической палки ногами. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
3.	Подъем туловища из положения лежа	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Разминка, направленна на развитие гибкости. Подъем туловища из положения лежа Игра «Родственные слова-5». Подвижные игры: «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место». «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подтягивание на низкой перекладине	1	Ходьба с преодолением 4 препятствий. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подтягивание на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись. Игра «Родственные слова-5», «Свисток- хлопок». Подвижные игры: «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	1	Бег с выбросом прямых ног. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Вис на руках на гимнастической стенке Подвижная игра: «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### Легкая атлетика

6.	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий Игра «У Маланьи, у старушки». Игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево», упражнение «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет и преодолевает полосу препятствий Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
7.	Прыжок в длину с места	2	Бег враспынную по сигналу с нахождением своего места в колонне. Прыжок в длину с места «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. «Хвостики», «День-ночь». «Делай, так».	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

8.	Броски набивного мяча разными способами	1	Бег с изменением направления по сигналу. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», из-за головы на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Вызов номеров». Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	Предметные: выполняет броски набивного мяча разными способами Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Беговые упражнения	1	Беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Космонавты», «Удочка», «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Предметные: выполняет беговые упражнения Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
10	Техника метания на точность (разные предметы)	1	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Техника метания на точность (разные предметы). Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	Предметные: выполняет технику метания на точность Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
11	Метание малого мяча на точность	1	Бег в парах. Метание малого мяча на точность Подвижная игра: «Точно в цель» «Выбивалы». Упражнение на равновесие «Петушок».	Предметные: выполняет метание малого мяча на точность. Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
12	Метание малого мяча на дальность	2	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Разминка в движении. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Кот и мыши». Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: выполняет метание малого мяча на дальность Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
13	Беговые упражнения.	2	Беговые и прыжковые упражнения. упражнения. Передача мяча в парах. Игра «Наоборот». Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняет беговые упражнения Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и

				эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
14	Челночный бег	1	Равномерный легкий бег. Челночный бег. Ведение мяча на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место» Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет технику челночного бега Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
15	Бег с высокого старта	1	Бег с высокого старта. Подвижные игры: «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Катание мяча в цель. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами	Предметные: выполняет бег с высокого старта Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Футбол, элементы игры. Игры «Воробьи – вороны. Вышибалы. След в след».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: определять общие цели и пути их достижения Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
17	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. Игры «Вышибалы. Совушка». 5 поворотов вокруг своей оси, на одной ноге и закрытой глаза.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
	Бадминтон, элементы игры	2	Беговая разминка. Бадминтон, элементы игры. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место»	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>Всего за год: 102 часа</b>				

4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Предметные результаты
<b>1 четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				
1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые команды и распоряжения, построение в колонну, в шеренгу. Ходьба парами по кругу. Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Золотые ворота», «Салки с домиками»;	Предметные: выполняет правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Бег с высокого старта	1	Ходьба на носках, на пятках, на месте. Выполнение строевых команд. Равномерный легкий бег. Упражнение «Разойдись – становись». Бег с высокого старта. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место», «Золотые ворота», «Салки – дай руку». Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет бег высокого старта, имеет представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	Техника челночного бега.	1	Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две шеренги уступами. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Челночный бег. Игры: «Прерванные пятнашки», «Салки –дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами.	Предметные: Иметь представление о технике челночного бега, о значении физической культуры для укрепления физического развития Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
4.	Челночный бег	1	Ходьба в умеренном темпе с четкими поворотами на углах. Беговая разминка. Комплекс физических упражнений для физкультминуток. Строевые действия в шеренге и колонне. Челночный бег	Предметные: иметь представление о технике челночного бега, о значении физической культуры для повышения работоспособности. Метапредметные: готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек



			Игры «Смена мест», «Гуси-гуси». Удар мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра на внимание: «Правая, левая». 20с стойка с закрытыми глазами	зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
5.	Беговые упражнения	1	Ходьба с перешагиванием через скамьи. Беговые упражнения Игра «У Маланьи, у старушки». Подвижные игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево» Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	Предметные: Выполняет беговые упражнения, формирует умение следить за своим физическим состоянием. Метапредметные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
6.	Техника метания мешочка на дальность.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка с мешочками, мячами, метание мешочка на дальность, точность. «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. Игры «Хвостики», «День-ночь». Упражнение «Делай, так».	Предметные: выполняет метание мешочка на дальность, формирует умение следить за величиной физических нагрузок. Метапредметные: осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватного оценивания собственного поведения и поведения окружающих; Личностные: способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
7.	Метание мешочка на дальность	2	Ходьба с сохранением правильной осанки, с хлопками под ногами. Разминка в движении. Строевые действия в шеренге и колонне. Метание мешочка на дальность Игры «Ловишка с мячом». Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	Предметные: Выполняет метание мешочка на дальность. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
8.	Метание малого мяча на точность	2	Ходьба с сохранением правильной осанки, с высоким подниманием бедра. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игры: «Ловишка с мячом. Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно: шар, кубик. 20секундный отсчет времени. «Шалтай-болтай»	Предметные: Выполняет метание малого мяча на точность Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
9.	Беговые упражнения	2	Ходьба в чередовании с бегом. Разминка в движении. Беговые упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры «Совушка», «Ловишка с мячом». «Два и три». «Гонка двух разных мячей по кругу». Пальчиковая гимнастика: «Как живешь?» «1,2,3-замри!»	Предметные: Выполняет беговые упражнения, овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
	Преодоление	2	Ходьба в приседе, в полуприседе. Бег с высоким	Предметные: Выполняет преодоление полосы препятствий, овладевает

10.	полосы препятствий.		подниманием бедра. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Космонавты», «Удочка», «Летает, не летает». Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: утренняя зарядка. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
11.	Техника прыжка в длину	1	Ходьба с преодолением 4 препятствий. Техника прыжка в длину. Эстафета: «Посадка картофеля». Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Игра на внимание «10 секундный отсчет». Игра «Чудесный мешочек» на ощупь назвать, что достаешь.	Предметные: иметь представление о выполнении техники прыжка в длину, овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: оздоровительные мероприятия Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
12.	Прыжок в длину с места	1	Бег с изменением направления движения. Прыжок в длину с места «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
13.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	2	Бег с выбросом прямых ног вперед. Разминка с мячами. Броски набивного мяча. Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	Предметные: выполняет броски набивного мяча Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
14.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Бег из разных исходных положений. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Разминка с мячами. «На двери висит замок». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра: «Точно в цель», «Выбивалы». Упражнение на равновесие: «Петушок».	Предметные: выполняет броски набивного мяча из-за головы, Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
15.	Метание на точность (разные предметы).	1	Бег враспынную по сигналу с нахождением своего места в колонне. Разминка с мешочками. Броски различных предметов на точность. Игра «Земля, воздух, вода». «На двери висит замок». Глаза закрывай - упражненье начинай. Упражнение на равновесие: «Ласточка».	Предметные: выполняет метание различных предметов на точность, Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением, с изменением направления по сигналу. Разминка и упражнения на развитие	Предметные: организовывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты

			координации движений. Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
17	Бадминтон, волейбол, элементы игр.	2	Бег с высокого старта с последующим ускорением, с изменением направления по сигналу. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Бадминтон, волейбол, элементы игр. Подвижные игры «Ловишка за лентами, выбивалы», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

**Всего: 24 часа**

**2 четверть**

**Знания о физической культуре**

1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевые команды и распоряжения. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняет организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
----	---------------------------------------	---	---	---

**Гимнастика**

2.	Наклон вперед из положения стоя	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Наклон вперед из положения стоя. Ходьба по гимнастической скамье разными способами. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя, Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
3.	Подъем туловища из положения лежа	2	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Подъем туловища из положения лежа Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подтягивание на низкой	2	Приставные шаги правым, левым боком. Подтягивание на низкой перекладине из виса	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством

	перекладине из вися лежа		лежа. Игры «Родственные слова-5», «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	2	Ходьба с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Вис на руках на гимнастической стенке. Игры «Наоборот», «Ловишка с мячом», «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: конструктивно разрешает конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
6	Полоса препятствий	2	Бег в парах. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотами. Полоса препятствий. Палка на ладони вертикально. Перекаты прямым телом и в группировке. Игра «Волшебные елочки». «Кто ошибся-в конец колонны»	Предметные: выполняет прохождение полосы препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	2	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье, перелезание на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
8.	Прыжки на мячах-хопах.	2	Бег с подскоками, со сменой ведущего. Передвижение «карактицей», Прыжки на мячах-хопах. Игры «Удочка», «Два и три», катание мяча в цель, «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
9.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Ходьба с хлопками за спиной, впереди, над головой. Передвижение «крокодильчиком» Прыжки в скакалку на месте и в движении. Эстафета с мячом.	Предметные: выполняет прыжки в скакалку на месте и в движении. Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

10.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Ходьба выпадами с поворотом туловища вправо, влево. Вращение обруча разными способами. Игры «Горячая линия», «Совушка».	Предметные: выполняет вращение обруча на месте и в движении Метапредметные: Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
-----	--	---	---	---

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

11	Футбол, баскетбол, элементы игр	2	Футбол, баскетбол, элементы игр. Подвижная игра «Воробьи - вороны». Разминка с мячами в парах. Игры «Ловишка с мячом», «Ладонь вверх - ладонь вниз».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
----	---------------------------------	---	--	--

	Эстафеты с мячом	2	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча в движении в паре. Игра «Выбивалы».	Предметные: выполняет эстафеты с мячом, Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни
--	------------------	---	--	--

13	Бадминтон, волейбол, элементы игр	2	Разминка с мячом. Волейбол, элементы игр. Игра «Выбивалы», Повороты, не подглядывая.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
----	-----------------------------------	---	--	--

**Всего: 24 часа**

**3 четверть**

**Знания о физической культуре**

1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевая подготовка. Разные виды ходьбы. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной
----	---------------------------------------	---	--	--

				роли обучающегося
<b>Гимнастика</b>				
2.	Упражнения на координацию движений.	1	Разминка и упражнения на развитие координации движений. Размыкание и смыкание в колонне и в шеренге. Отжимания. Метание гимнастической палки ногами. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: организует здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
3.	Наклон вперед из положения стоя.	2	Разминка, направленная на развитие гибкости. Перестроение по расчету в шеренги. Наклон вперед из положения стоя. Кружение на месте и в движении. Игра «Родственные слова-5». Подвижные игры: «1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место», «Кто позвал тебя, узнай»	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подъем туловища из положения лежа	2	Ходьба по гимнастической скамье с доставкой предмета с пола. Повороты прыжком. Подъем туловища из положения лежа. Игры «Родственные слова-5», «Свиток- хлопок», «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	2	Прыжок боком через гимнастическую скамью с опорой на руки. Четкие повороты на углах. Разминка у гимнастической стенки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Ловля обезьян», «Наоборот», «Угадай, чей голосок»	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
6.	Вис на руках на гимнастической стенке	2	Ходьба по диагонали. Вис на руках на гимнастической стенке. Встречная эстафета. Игры «Удочка», «Два и три», «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
7.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	2	Ходьба противходом. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игры «Удочка», «Два и три», линейная эстафета с мячом, «Гонка двух разных мячей по кругу», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет лазанье, перелезание по гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
	Полоса	2	Разминка, направленная на сохранение	Предметные: выполняет полосу препятствий

8.	препятствий		правильной осанки. Полоса препятствий. Игры «Волшебные елочки», «Кто ошибся-в конец колонны», эстафеты с мячом.	Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
9.	Упражнения в равновесии	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Игры «Волшебные елочки «Кто ошибся-в конец колонны», «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения в равновесии Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
	Разновидности перекатов	2	Перестроение в две колонны через середину зала. Разминка на гимнастических ковриках. Упражнения группировки, перекатов. Игра «Удочка, Вызов номеров» Передача мяча над головой и под ногами в колонне двумя руками. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет упражнения группировки, перекатов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
10.	Прыжки в скакалку на месте и в движении	2	Перестроение в две шеренги. Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Игры: «Белочка-защитница». «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет прыжки в скакалку на месте и в движении Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
11.	Вращение обруча на месте и в движении.	2	Ходьба и лазанье по гимнастической скамье разными способами. Вращение обруча. Игры «Горячая линия», «Совушка», «Ловишка с мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет вращение обруча на месте и в движении. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
12.	Прыжки на мячах-хопах.	2	Ходьба и лазанье по гимнастической скамье разными способами. Разминка в движении. Прыжки на мячах-хопах. Вращение обруча. Игры «Ловишка с мешочком», «Шмель», «Убери ладонь»	Предметные: выполняет прыжки на мячах-хопах. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
	Футбол, элементы	2	Разминка с мячами в парах. Футбол, элементы	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность

13	игры		игры. Броски и ловля мяча в парах. Игры «Ловишка с мячом». «Ладонь вверх - ладонь вниз».	с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
14	Бадминтон, волейбол, элементы игр	2	Беговая разминка. Волейбол, бадминтон, элементы игр. Подвижные игры «Воробьи - вороны», «Совушка», 5 поворотов вокруг своей оси, на одной ноге и закрой глаза.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
15	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. След в след. Подвижные игры с мячом «Собачки. Вышибалы».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.

**Всего: 30 часов**

#### 4 четверть

#### Знания о физической культуре

1.	Организационно-методические указания.	1	Организационно-методические указания. Строевая подготовка. Сочетание различных видов ходьбы. Медленный бег. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Золотые ворота»	Предметные: выполняют организационно-методические указания. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
----	---------------------------------------	---	---	---

#### Гимнастика

2.	Наклон вперед из положения стоя.	1	Ходьба с хлопками под ногами. Равномерный бег. Разминка и упражнения на развитие координации движений. Наклон вперед из положения стоя. Метание гимнастической палки ногами. Подвижная игра «Командные хвостики», 15-секундный временной отрезок.	Предметные: выполняет наклон вперед из положения стоя. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
3.	Подъем туловища из положения лежа	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Разминка, направлена на развитие гибкости. Подъем туловища из положения лежа Игра «Родственные слова-5». Подвижные игры:	Предметные: выполняет подъем туловища из положения лежа Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и



			«1,2,3 – быстро возьми», «Займи свое место». «Кто позвал тебя, узнай»	эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
4.	Подтягивание на низкой перекладине	1	Ходьба с преодолением 4 препятствий. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подтягивание на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись. Игра «Родственные слова-5», «Свисток- хлопок». Подвижные игры: «Смена мест», «Гуси-гуси».	Предметные: выполняет подтягивание на низкой перекладине Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	Вис на руках на гимнастической стенке	1	Бег с выбросом прямых ног. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Вис на руках на гимнастической стенке Подвижная игра: «Ехала машина, стоп!». Передача в колонне двумя руками сбоку двух разных предметов одновременно. Упражнение: «Шалтай-болтай»	Предметные: выполняет вис на руках на гимнастической стенке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
<b>Легкая атлетика</b>				
6.	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий Игра «У Маланьи, у старушки». Игры: «Бросай далеко- собирай быстрее», «Займи свое место», «Угадай, чей голосок» Игра на внимание с закрытыми глазами: «Шаг вправо, шаг влево», упражнение «Подуй на одуванчик»	Предметные: выполняет и преодолевает полосу препятствий Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
7.	Прыжок в длину с места	2	Бег врассыпную по сигналу с нахождением своего места в колонне. Прыжок в длину с места «У оленя дом большой» Бросок мяча вверх и ловля его одной рукой, потом другой. Передача мяча, стоя в колонне над головой. «Хвостики», «День-ночь». «Делай, так».	Предметные: выполняет прыжок в длину с места Метапредметные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
8.	Броски набивного мяча разными способами	1	Бег с изменением направления по сигналу. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», из-за головы на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Вызов номеров». Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ребро, ладонь».	Предметные: выполняет броски набивного мяча разными способами Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Беговые	1	Беговые упражнения. Подвижные игры:	Предметные: выполняет беговые упражнения

9	упражнения		«Ловишка с лентами», «Космонавты», «Удочка», «Козы - хлопок в ладоши-зайки», Игра на внимание с закрытыми глазами: «Слушай внимательно и выполняй»	<p>Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
10	Техника метания на точность (разные предметы)	1	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Техника метания на точность (разные предметы). Игра «Точно в цель», «Повороты с закрытыми глазами». Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»	<p>Предметные: выполняет технику метания на точность</p> <p>Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
11	Метание малого мяча на точность	1	Бег в парах. Метание малого мяча на точность Подвижная игра: «Точно в цель» «Выбивалы». Упражнение на равновесие «Петушок».	<p>Предметные: выполняет метание малого мяча на точность.</p> <p>Метапредметные: определяет наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
12	Метание малого мяча на дальность	2	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Разминка в движении. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры: «Ловишка с мячом. Кот и мыши». Передача мяча, сидя на скамье в колонне над головой.	<p>Предметные: выполняет метание малого мяча на дальность</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
13	Беговые упражнения.	2	Беговые и прыжковые упражнения. упражнения. Передача мяча в парах. Игра «Наоборот». Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Угадай, чей голосок»	<p>Предметные: выполняет беговые упражнения</p> <p>Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>
14	Челночный бег	1	Равномерный легкий бег. Челночный бег. Ведение мяча на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место» Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»	<p>Предметные: выполняет технику челночного бега</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
15	Бег с высокого старта	1	Бег с высокого старта. Подвижные игры: «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку», «Удочка». Подбрасывание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками. Катание мяча в цель. Подвижная игра: «Кто позвал тебя, узнай». 20с стойка с закрытыми глазами	Предметные: выполняет бег с высокого старта Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>				
16	Футбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Футбол, элементы игры. Игры «Воробьи – вороны. Вышибалы. След в след».	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: определять общие цели и пути их достижения Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
17	Баскетбол, элементы игры	2	Беговая разминка. Баскетбол, элементы игры. Игры «Вышибалы. Совушка». 5 поворотов вокруг своей оси, на одной ноге и закрой глаза.	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
	Бадминтон, элементы игры	2	Беговая разминка. Бадминтон, элементы игры. Игры: «Мы - веселые ребята», «Займи свое место»	Предметные: организывает здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни.
<b>Всего: 24 часа</b>				
<b>Всего за год: 102 часа</b>				

### Раздел 8 Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Шведская гимнастическая стенка	5 пролетов
2	Гимнастические скамьи	4
3	Шкафы	3
4	Стул	1

5	Шкафы	2
6	Деревянные полки	1
7	Термометр	1
8	Жалюзи	3
9	Бревно напольное	1
10	Перекладина гимнастическая (навесная)	2
11	Мишени для метания из ткани	2
12	Баскетбольный щит с кольцом	1
13	Мячи: набивные 1кг	13
14	Мяч малый (теннисный)	13
15	Мяч средний (мягкий)	2
16	Мяч баскетбольный	4
17	Мяч волейбольный	6
18	Мяч футбольный	6
19	Палка гимнастическая	13
20	Скакалка детская	13
21	Мат гимнастический	2
22	Коврики гимнастические	13
23	Коврики массажные	13
24	Кегли	26
25	Обруч пластиковый	6
26	Сетка волейбольная	1
27	Сетка бадминтонная	1

## Приложение

### Контрольно-измерительные материалы

#### 1, 1 (дополнительный) класс

##### *1. Тест «Бег на 30 с высокого старта» (быстрота).*

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом- лидером. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

##### *2. Тест «Гибкость».*

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

##### *3. Тест "Прыжок в длину с места" (скоростная сила).*

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

##### *4. Тест «Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)».*

Бросок выполняется из исходного положения, сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

##### *5. Тест «Упражнение на пресс за 30 секунд».*

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество повторений за 30 секунд.

*6. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».*

## **2 класс**

*1. Тест «Бег на 30 м с высокого старта» (быстрота).*

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом- лидером. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

*2. Тест «Гибкость».*

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

*3. Тест "Прыжок в длину с места" (скоростная сила).*

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

*4. Тест «Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)».*

Бросок выполняется из исходного положения, сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

*5. Тест «Упражнение на пресс за 30 секунд».*

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество повторений за 30 секунд.

*6. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».*

### **3 класс**

*1. Тест «Бег на 30 м с высокого старта» (быстрота).*

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом- лидером. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

*2. Тест «Гибкость».*

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

*3. Тест "Прыжок в длину с места" (скоростная сила).*

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и

махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

*4. Тест «Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)».*

Бросок выполняется из исходного положения, сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

*5. Тест «Упражнение на пресс за 30 секунд».*

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество повторений за 30 секунд.

*6. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».*

#### **4 классы**

*1. Тест «Бег на 30 м с высокого старта» (быстрота).*

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом- лидером. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

*2. Тест «Гибкость».*

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и опирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

*3. Тест "Прыжок в длину с места" (скоростная сила).*



Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

*4. Тест «Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)».*

Бросок выполняется из исходного положения, сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

*5. Тест «Упражнение на пресс за 30 секунд».*

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество повторений за 30 секунд.

*6. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».*