

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 35 пгт. Новомихайловский
муниципального образования Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27 августа 2015 года протокол № 1
Председатель педсовета
Л.Е.Янченко /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов: 405

Учителя-составители: Артамонова Л.С., Югова И.Г., Калинина И.Н., Илларионова И.Л., Грибовская И.М., Терзьян И.А., Чеботова Т.Г, Чижикова М.И., Керселян З.А., Десятниченко И.А.

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» / «Школа России» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы/ М.: «Просвещение», 2013год.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2008 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М. «Просвещение», 2013 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

III. Описание места учебного курса в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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

У. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

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

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

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

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

Предметные результаты:

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

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

VI. Содержание учебного курса

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр .

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня.

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре .

Физическая культура.

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

Из истории физической культуры.

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

Физические упражнения.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, дыхательных упражнений, гимнастика для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой перекладине: висы перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подача мяча

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре .

Физическая культура.

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

Из истории физической культуры.

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

Физические упражнения.

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

Способы физкультурной деятельности .

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

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

Из истории физической культуры.

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

Физические упражнения.

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

Способы физкультурной деятельности .

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине .Висы , перемахи.

Опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

VII. Тематическое распределение часов:

№	Разделы. Темы.	Количество часов по программе				
		авторская	рабочая			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	-	5	4	5	5
2	Способы физкультурной деятельности.	-	11	10	10	10
3	Физическое совершенствование:	-	83	88	87	87
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	-	9	6	4	5
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	-	74	82	83	82
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		17	18	18	18
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	-	25	31	27	31
3.2.3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	-	32	33	38	33
	Итого:	405 ч	99	102	102	102

**Тематическое планировании
с определением основных видов учебной деятельности учащихся.**

1 класс

№ п/п	№ раздела	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды деятельности
		3.1 Знания о физической культуре.	5 ч	
		3.2 Способы физкультурной деятельности.	11ч	
		3.3 Физическое совершенствование:	83 ч	
		3.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность;	9ч	
		3.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:		
		3.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики.	74 ч	
		3.3.2.1.1 Строевые упражнения, перекаты.	17 ч	
		3.3.2.1.2 Упражнения на основе лазания, перелазания, опорного прыжка.	9 8	
		3.3.2.2 Лёгкая атлетика.		
		3.3.2.2.1 Бег, ходьба.	25ч	
		3.3.2.2.2 Бег на средние дистанции.	8	
		3.3.2.2.3 Прыжки в высоту, бег на время, метание мяча.	7 10	
		3.3.2.3 Подвижные и спортивные игры.		
		3.3.2.3.1 Баскетбол.	32 ч	
		3.3.2.3.2 Игры с мячом.	12	
		3.3.2.3.3 Футбол. Подвижные игры.	5	
		3.3.2.3.4 Народные казачьи игры.	11 4	
	3.1	Знания о физической культуре	1	
1	3.1.1	Что такое физическая культура. Как возникла физическая культура Правила безопасности на уроке.	1	Иметь представление о требованиях на уроках физкультуры. Развитие мотивов к учебной деятельности.
	3.3.2.2	Легкая атлетика	8	
	3.3.2.2.1	Бег, ходьба.	8	
2	3.3.2.2.1	Обучение навыкам ходьбы, понятие короткая дистанция.	1	Владеть навыками физических качеств.
3	3.3.2.2.1	Закрепление навыков ходьбы, развитие скоростных способностей.	1	Иметь представление о техники ходьбы Развитие мотивов к учебной деятельности.
4	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков ходьбы.	1	Развить навыки самостоятельности

5	3.3.2.2.1	Обучение навыков бега на короткие дистанции, развитие координационных способностей.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
6	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции.	1	Осознать личностный смысл учения принимать роль обучающегося
7	3.3.2.2.1	Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	Знать, как выполнять прыжок, контролировать свои действия и действия партнёра
8	3.3.2.2.1	Закрепление навыков прыжка и развитие координационных способностей.	1	Получить недостающую информацию для получения поставленной цели
9	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков прыжка в длину .	1	Развить чувство доброжелательности, навыков сотрудничества
	3.2	Способы физической деятельности	5	
10	3.2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
11	3.2	Комплексы упражнений для развития ловкости .	1	Слышать и слушать друг друга, получать новую информацию
12	3.2	Упражнения на развитие скоростных способностей «Два мороза», «Ловишки».	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели
13	3.2	Подвижные игры на спортплощадке. «Игра в птиц с мячом», « День и ночь»	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели
14	3.2	Измерение роста, показатели осанки и физических качеств.	1	Владеть навыком систематического наблюдения
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика	7	
	3.3.2.2.2	Бег на средние дистанции	7	
15	3.3.2.2.2	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	Видеть ошибку и исправлять её
16	3.3.2.2.2	Освоение навыков бега на заданное время, развитие выносливости	1	Самостоятельно формулировать цели, выполнять беговые упражнения
17	3.3.2.2.2	Закрепление навыка скоростных способностей, эстафеты.	1	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности
18	3.3.2.2.2	Совершенствование навыков выносливости	1	Иметь представление о возможностях своего организма, его выносливости
19	3.3.2.2.2	Обучение навыкам бега на средние дистанции.	1	Иметь представление для чего нужны беговые упражнения
20	3.3.2.2.2	Закрепление навыков бега на среднюю дистанцию.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения
21	3.3.2.2.2	Совершенствование навыков бега на средние дистанции.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная Деятельность	1	

22	3.3.1	Комплексы упражнений для утренней гимнастики.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения
	3.2	Способы физической деятельности	3	
23	3.2	Организация подвижных игр на спортплощадке.	1	Определять общие задачи и цели и пути их достижения
24	3.2	Организация подвижных игр в спортзале.	1	Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
25	3.2	Упражнения и игры на развитие основных физических качеств: «Бой петухов», «Грибы-шалунишки».	1	Осознавать мотивы учебной деятельности
	3.1	Знания о физической культуре	1	
26	3.1	Как возникли Олимпийские игры. Олимпиада в Сочи.	1	Иметь представление об Олимпийских играх
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	
	<i>3.3.2.1.1</i>	<i>Строевые упражнения, перекаты.</i>		
27	3.3.2.1.1	Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силы.	1	Иметь представление о гимнастике, строевых упражнениях
28		Освоение навыков техники группировки и перекатов.	1	Иметь представление, что такое сила
29	3.3.2.1.1	Освоение навыков кувырка вперёд.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
30	3.3.2.1.1	Закрепление навыков перекатов и группировок.	1	Выполнять упражнения направленные на осанку
31	3.3.2.1.1	Закрепление навыков кувырка вперёд.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели
32	3.3.2.1.1	Совершенствование навыков акробатических упражнений.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
33	3.3.2.1.1	Совершенствование навыков строевых упражнений.	1	Осознавать личностный смысл умения
34	3.3.2.1.1	Освоение навыков висов и упоров.	1	Иметь представление о висах и какие они бывают
35	3.3.2.1.1	Закрепление навыков висов и упоров.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности, следовать установке безопасный образ жизни
	3.3.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1	
36	3.3.1	Упражнения для комплекса утренней гимнастики.	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	
	<i>3.3.2.1.2</i>	<i>Упражнения на основе лазания, перелазания, опорного прыжка.</i>	8	
37	3.3.2.1.2	Освоение навыков лазания и перелазания.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности за свои действия
38	3.3.2.1.2	Закрепление лазания и перелазания.	1	Иметь представление о лазании
39	3.3.2.1.2	Совершенствование висов и лазания.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

				находить средства её осуществления
40	3.3.2.1.2	Освоение навыков опорного прыжка и развитие силовых способностей.	1	Находить средства , планировать, контролировать и оценивать учебные действия
41	3.3.2.1.2	Закрепление навыков опорного прыжка.	1	Иметь представление об опорных прыжках
42	3.3.2.1.2	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности, следовать установке безопасный образ жизни
43	3.3.2.1.2	Закрепление навыка равновесия на гимнастической скамейке.	1	Иметь представление о гимнастическом бревне
44	3.3.2.1.2	Упражнения на основе лазания, перелазания, опорного прыжка.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели
	3.2	Способы физической деятельности	2	
45	3.2	Игры на развитие скорости реакции: «Два мороза», «Лес, болото, озеро».	1	Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности
46	3.2.	Обучить навыкам составления режима дня школьника.	1	Следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	12	
	3.3.2.3.1	Баскетбол.	12	
47	3.3.2.3.1	Овладение навыков ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча
48	3.3.2.3.1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча	1	Определять общие цели и пути их достижения
49	3.3.2.3.1	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1	Договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять совместный контроль
50	3.3.2.3.1	Овладение навыком ведения мяча одной рукой.	1	Иметь представление о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека
51	3.3.2.3.1	Закрепление навыка ведения мяча.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
52	3.3.2.3.1	Совершенствование навыков ведения мяча.	1	Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества
53	3.3.2.3.1	Освоение навыка броску мяча в кольцо.	1	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность
54	3.3.2.3.1	Закрепление навыка броска мяча в кольцо.	1	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях
55	3.3.2.3.1	Совершенствование навыка броска мяча в кольцо.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
56	3.3.2.3.1	Освоение навыкам ловли и передачи мяча на месте в парах.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
57	3.3.2.3.1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	Определять общие цели и пути их достижения
58	3.3.2.3.1	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1	Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль

	3.1	Знания о физической культуре	1	
59	3.1	Баскетболисты и волейболисты Кубани.	1	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	5	
	3.3.2.3.2	Игры с мячом	5	
60	3.3.2.3.2	Подвижные игры с элементами ведения мяча с изменением направления.	1	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях
61	3.3.2.3.2	Подвижные игры с элементами броска мяча в цель.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
62	3.3.2.3.2	Подвижные игры с элементами броска мяча в заданную цель.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
63	3.3.2.3.2	Подвижные игры с малыми мячами.	1	Уметь видеть и ценить красоту , проявлять доброжелательность
64	3.3.2.3.2	Игры: «Мяч водящему», «Школа мячей».	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
	3.3.1	Физкультурная оздоровительная деятельность	7	
65	3.3.1	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
66	3.3.1	Составление комплекса дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
67	3.3.1	Упражнения на развитие меткости: Бросай далеко, собирай быстрее, борьба за мяч.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
68	3.3.1	Упражнения на развитие меткости: «Белые медведи», «Вышибалы с кеглями»	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
69	3.3.1	Упражнения на развитие скорости: «Горячая линия», «Колдунчики».	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
70	3.3.1	Упражнения на развитие скорости: «Марш с закрытыми , глазами и «Перебежки с мешочком».	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
71	3.3.1	Освоение навыков составления комплекса гимнастики, по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
	3.1	Знание о физической культуре	1	
72	3.1	Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять их
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика	10	
	3.3.2.2.3	Прыжки в высоту, бег на время, метание мяча.	10	
73	3.3.2.2.3	Освоение навыков прыжка в высоту.	1	Иметь представление о прыжке в высоту
74	3.3.2.2.3	Закрепление навыков прыжка в высоту. Знаменитые спортсмены Кубани.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
75	3.3.2.2.3	Совершенствование навыков прыжка в высоту.	1	Определять о распределении функций иролей совместной

				деятельности
76	3.3.2.2.3	Освоение навыком метания малого мяча.	1	Иметь представление о метании
77	3.3.2.2.3	Закрепление навыка метания малого мяча.	1	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия
78	3.3.2.2.3	Совершенствование навыка метания мяча.	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
79	3.3.2.2.3	Освоение навыка бега на заданное время.	1	Адекватно оценивать поведение и поведение окружающих
80	3.3.2.2.3	Совершенствование бега на заданное время.	1	Иметь представление о значении беговых упражнений
81	3.3.2.2.3	Тестирование навыков челночного бега.	1	Владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием (быстротой)
82	3.3.2.2.3	Тестирование навыков метания малого мяча на дальность.	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	11	
	3.3.2.3.3	Футбол. Подвижные игры.	11	
83	3.3.2.3.3	Спортивные игры с элементами футбола.	1	Определять общие цели и пути их достижения
84	3.3.2.3.3	Освоение правил игры в футбол.	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон
85	3.3.2.3.3	Совершенствование навыка игры в футбол.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
86	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Точно в цель», «Удочка».	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон
87	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Цепи», «Пустое место».	1	Иметь представление о игре в футбол
88	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
89	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Подвижная цель», «Совушка».	1	Определять общие цели и пути их достижения
90	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Забросай противника мячами», «Мышеловка».	1	Иметь представление о том, что такое командный дух
91	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Охотники зайцы», «День и ночь».	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения
92	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Точно в цель», «Удочка».	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
93	3.3.2.3.3	Подвижные игры «Успей убрать», «Шмель».	1	Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности
	3.2	Способы физической деятельности	1	
94	3.2	Навыки измерения частоты сердечных сокращений при физических нагрузках.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
	3.1	Знания о физической культуре	1	
95	3.1	Спортсмены Кубани.	1	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	4	
	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры.	4	
96	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры: «Казачьи разбойники», «Горелки».	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
97	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Ночная охота», «Салки».	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
98	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Город», «Казачье	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон

		место».		
99	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Зевака», «Совушка».	1	Определять общие цели и пути их достижения
		Итого	99 ч	

2 класс

№ п/п	№ раздела	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды деятельности
		3.4 Знания о физической культуре.	4 ч	
		3.5 Способы физкультурной деятельности.	10 ч	
		3.6 Физическое совершенствование:	88 ч	
		3.6.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность;	6 ч	
		3.6.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	82 ч	
		3.6.2.1 Гимнастика с основами акробатики;	18 ч	
		3.6.2.1.1 Акробатические комбинации. Висы, упоры. Строевые упражнения.	9	
		3.6.2.1.2 Лазание, перелазание, опорный прыжок, упражнения на равновесие.	9	
		3.6.2.2 Лёгкая атлетика;	31ч	
		3.6.2.2.1 Ходьба, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.	12	
		3.6.2.2.2 Бег на среднюю дистанцию. Прыжки в высоту.	7	
		3.6.2.2.3 Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Беговые упражнения.	12	
		3.6.2.3 Подвижные и спортивные игры.	33 ч	

		3.6.2.3.1 <i>Подвижные игры на развитие ловкости. Футбол.</i>	6	
		3.6.2.3.2 <i>Баскетбол.</i>	10	
		3.6.2.3.3 <i>Волейбол.</i>	10	
		3.6.2.3.4 <i>Народные казачьи игры.</i>	7	
	3.1	Знания о физической культуре	1	
1.	3.1.1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила безопасности на уроке.	1	Иметь представление о требованиях на уроках физкультуры. Развитие мотивов к учебной деятельности. Развить мотивов учебной деятельности
	3.3.2.2	Легкая атлетика	12	
	3.3.2.2.1	<i>Ходьба, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.</i>	12	
2.	3.3.2.2.1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Владеть навыками физических качеств,
3.	3.3.2.2.1	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	Иметь представление о технике бега, Развитие мотивов к учебной деятельности.
4	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	Знать, как проходит тестирование, сотрудничать с учителем
5	3.3.2.2.1	Закрепление навыков бега на короткие дистанции.	1	Иметь представление о метании. ,определять наиболее эффективные способы достижения цели
6	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
7	3.3.2.2.1	Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.	1	Знать, как выполнять прыжок, контролировать свои действия и действия партнеров
8	3.3.2.2.1	Закрепление навыков прыжка и развитие координационных способностей.	1	Получить не достающую информацию для получения поставленной цели
9	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков прыжка в длину и работа на результат.	1	Развить чувство доброжелательности ,навыков сотрудничества
10	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	Видеть ошибку и исправлять её
11	3.3.2.2.1	Навыки бега на заданное время, развитие выносливости.	1	Самостоятельно формулировать цели, выполнять беговые упражнения
12	3.3.2.2.1	Совершенствование навыков скоростных способностей, эстафеты.	1	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности
13	3.3.2.2.1	Тестирование бега на короткие дистанции.	1	Иметь представление о разнообразии беговых упражнениях
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	6	

	3.3.2.3.1	Подвижные игры на развитие ловкости. Футбол.	6	
14	3.3.2.3.1	Подвижная игра «Антivyшыбаллы».	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
15	3.3.2.3.1	Подвижная игра «Вызов». Развитие ловкости.	1	Слышать и слушать друг друга, получать новую информацию
16	3.3.2.3.1	Игры на развитие ловкости «Два мороза», «Пятнашки».	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели
17	3.3.2.3.1	Подвижные игры «Мяч водящему», « Попади в корзину».	1	Играть в спортивную игру «Футбол», развить этические чувства
18	3.3.2.3.1	Обучение навыкам игры в футбол.	1	Иметь углубленное представление о игре в футбол
19	3.3.2.3.1	Совершенствование игры в футбол.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе взаимной деятельности
	3.2	Способы физкультурной деятельности	3	
20	3.2	Измерение антропометрических данных.	1	Владеть навыками физических качеств,
21	3.2	Игры на развитие быстроты «Кто быстрее к своим флажкам».	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе взаимной деятельности
22	3.2	Эстафеты на основе бега и прыжков. Игры народов Кубани.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
	3.1.	Знания о физической культуре	1	
23	3.1	Идеалы и символика Олимпийских игр. Спортсмены Кубани.	1	Иметь представление об атрибутах олимпиаде
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	
	3.3.2.1.1	Акробатические комбинации. Висы, упоры. Строевые упражнения.	9	
24	3.3.2.1.1	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	Иметь представление о группировках , перекатах и кувырках вперёд
25	3.3.2.1.1	Закрепление навыков акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
26	3.3.2.1.1	Совершенствование навыков акробатических упражнений.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
27	3.3.2.1.1	Освоение навыков висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения
28	3.3.2.1.1	Закрепление навыков висов и упоров.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
29	3.3.2.1.1	Совершенствование навыков висов и упоров	1	Контролировать и оценивать учебные действия
30	3.3.2.1.1	Освоение навыков строевых упражнений.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

31	3.3.2.1.1	Тестирование висов, развитие силы. Гимнасты Кубани.	1	Определять общие цели и пути их достижения
32	3.3.2.1.1	Освоение навыков строевых упражнений.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика	7	
	3.3.2.2.2	Бег на среднюю дистанцию. Прыжки в высоту.	7	
33	3.3.2.2.2	Обучение навыкам бега на средние дистанции.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
34	3.3.2.2.2	Закрепление навыков бега на среднюю дистанцию.	1	Адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих
35	3.3.2.2.2	Совершенствование навыков бега на средние дистанции.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
36	3.3.2.2.2	Тестирование навыков бега на средние дистанции.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием
37	3.3.2.2.2	Обучение навыкам прыжку в высоту способом ножницы.	1	Иметь представление о прыжке в высоту
38	3.3.2.2.2	Закрепление навыкам прыжка в высоту.	1	Развитие навыков сотрудничества
39	3.3.2.2.2	Совершенствование навыков прыжка в высоту.	1	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
	3.2.	Способы физической деятельности	1	
40	3.2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	1	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
	3.3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	1	
41	3.3.1	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	
	3.3.2.1.2	Лазание, перелазание, опорный прыжок, упражнения на равновесие.	9	
42	3.3.2.1.2	Освоение навыков лазания и перелазания. Развитие координационных способностей.	1	Иметь представление о приёмах лазания и перелазания
43	3.3.2.1.2	Закрепление навыков лазания и перелазания.	1	Видеть ошибку и исправлять её
44	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков лазания и перелазания.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
45	3.3.2.1.2	Освоение навыков опорного прыжка.	1	Иметь представление о навыке опорного прыжка
46	3.3.2.1.2	Закрепление навыков опорного прыжка и развитие скоростно-силовых способностей.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
47	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков опорного	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности

		прыжка.		
48	3.3.2.1.2	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке.	1	Определять общие цели и пути их достижения
49	3.3.2.1.2	Закрепление навыков равновесия.	1	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
50	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков равновесия. Кубанские спортсмены по батуту.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
	3.2.	Способы физкультурной деятельности	1	
51	3.2.8	Составление режима дня школьника.	1	Развитие мотивов красоты и грации
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	10	
	3.3.2.3.2	Баскетбол.	10	
52	3.3.2.3.2	Баскетбол. Передвижение без мяча.	1	Развитие эстетических чувств, доброжелательности
53	3.3.2.3.2	Обучение навыкам ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
54	3.3.2.3.2	Закрепление навыкам ловли и передачи мяча.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
55	3.3.2.3.2	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Иметь представление о технике ловли и передаче
56	3.3.2.3.2	Обучение навыкам ведения мяча правой и левой рукой.	1	Определять общие цели и пути их достижения
57	3.3.2.3.2	Закрепление навыков ведения мяча.	1	Видеть ошибку и исправлять её
58	3.3.2.3.2	Совершенствование навыков ведения мяча, развитие координационных способностей.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
59	3.3.2.3.2	Обучение навыка броска двумя руками от груди в баскетболе.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
60	3.3.2.3.2	Закрепление навыка броска двумя руками от груди в баскетболе.	1	Определять общие цели и пути их достижения
61	3.3.2.3.2	Совершенствование навыка броска двумя руками от груди в баскетболе.	1	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей
	3.2	Способы физкультурной деятельности	1	
62	3.2	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Флаг на башне».	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
	3.3.1.	Физкультурная оздоровительная деятельность	1	
63	3.3.1	Составление комплекса дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.	1	Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающего
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	10	
	3.3.2.3.3	Волейбол.	10	
64	3.3.2.3.3	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками

65	3.3.2.3.3	Обучение навыкам ловли и передачи мяча на месте в парах.	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
66	3.3.2.3.3	Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
67	3.3.2.3.3	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
68	3.3.2.3.3	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
69	3.3.2.3.3	Обучение навыкам броска мяча через сетку	1	Контролировать и оценивать учебные действия
70	3.3.2.3.3	Закрепление навыков броску мяча через сетку.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
71	3.3.2.3.3	Совершенствование навыков броска через сетку.	1	Определять общие цели и пути их достижения
72	3.3.2.3.3	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
73	3.3.2.3.3	Игра в мини волейбол.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
	3.2.	Способы физкультурной деятельности	4	
74	3.2	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
75	3.2	Составление комплекса упражнений на развитие мышц туловища.	1	Сотрудничать в ходе групповой работы
76	3.2	Освоение упражнений на развитие ловкости и равновесия.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
77	3.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель
	3.1.	Знание физической культуры	1	
78	3.1	Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
79	3.3.1	Комплекса гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов
80	3.3.1	Комплексы дыхательных упражнений.	1	Контролировать свою деятельность и деятельность одноклассников
81	3.3.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сотрудничать в ходе групповой работы
82	3.3.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Видеть ошибку и исправлять ее
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика		

	3.3.2.2.3	Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Беговые упражнения.	12	
83	3.3.2.2.3	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту.	1	
84	3.3.2.2.3	Совершенствование навыков прыжка в высоту	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
85	3.3.2.2.3	Тестирование прыжка в высоту.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
86	3.3.2.2.3	Обучение навыкам метания малого мяча.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
87	3.3.2.2.3	Закрепление навыков метания малого мяча.	1	Правильно выполнять действие заданное учителем
88	3.3.2.2.3	Совершенствование навыков метания малого мяча.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
89	3.3.2.2.3	Совершенствование навыку беговых упражнений.	1	Осознавать самого себя как движущую силу своего на учения
90	3.3.2.2.3	Совершенствование навыку бега по пересеченной местности.	1	Адекватно оценивать свои действия
91	3.3.2.2.3	Тестирование бега на короткие дистанции.	1	Адекватно оценивать свои действия
92	3.3.2.2.3	Тестирование навыков челночного бега.	1	Адекватно оценивать свои действия
93	3.3.2.2.3	Тестирование навыков метания малого мяча на дальность.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
94	3.3.2.2.3	Навыки бега без учета времени на длительную дистанцию.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
	3.1	Знания о физической культуре	1	
95	3.1	Спортивные клубы Кубани.		Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	7	
	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры.	7	
96	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры: «Казачьи разбойники», «Горелки».	1	Владеть средствами саморегуляции, развить новые виды деятельности
97	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Ночная охота», «Салки».	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели , сохранять заданную цель
98	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Город», «Казачье место».	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
99	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Зевака», «Совушка».	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
100	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Совушка», «Флаг на башне».	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон
101	3.3.2.3.4	Народные казачьи игры : «Штурм», «Шмель».	1	Определять общие цели и пути их достижения
102	3.3.2.3.4	Народная казачья игра : «Перестрелка».	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
		Итого:	102 ч	

3 класс

№ урока	№ раздела	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды деятельности (УУД)
		3.7 Знания о физической культуре. 3.8 Способы физкультурной деятельности. 3.9 Физическое совершенствование: 3.9.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность; 3.9.2 Спортивно-оздоровительная деятельность: 3.9.2.1 Гимнастика с основами акробатики; 3.9.2.1.1 Гимнастика с мячами. Висы. Стойки. Кувырки. 3.9.2.1.2 Упражнения на гимнастической скамейке, лазания, висы. 3.9.2.2 Лёгкая атлетика; 3.9.2.2.1 Строевые упражнения, ходьба, бег. 3.9.2.2.2 Бег, прыжки в длину. 3.9.2.2.3 Беговые упражнения. 3.9.2.3 Подвижные и спортивные игры. 3.9.2.3.1 Игры на основе легкой атлетики. 3.9.2.3.2 Спортивные игры с мячом 3.9.2.3.3 Волейбол 3.9.2.3.4 Футбол 3.9.2.3.5 Баскетбол	5ч 10 ч 87 ч 4 ч 83ч 18ч 10 8 27ч 8 7 12 38 ч 9 6 9 9 5	
	3.1	Знания о физической культуре	1	
1	3.1.1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	Иметь представление о требованиях на уроках физкультуры. Развитие мотивов к учебной деятельности. Развить мотивов учебной деятельности
	3.3.2.2	Легкая атлетика	8	
	3.3.2.2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег.	8	

2	3.3.2.2.1	Построение в две шеренги.	1	Описывать технику легкоатлетических упражнений.
3	3.3.2.2.1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Владеть навыками физических качеств,
4	3.3.2.2.1	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	Иметь представление о технике бега, Развитие мотивов к учебной деятельности.
5	3.3.2.2.1	Ходьба с перешагиванием через скамейки.	1	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами.
6	3.3.2.2.1	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
7	3.3.2.2.1	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
8	3.3.2.2.1	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.
9	3.3.2.2.1	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	9	
	3.3.2.3.1	Игры на основе легкой атлетики	9	
10	3.3.2.3.1	Игровые упражнения. Эстафеты.	1	Знать и соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры.
11	3.3.2.3.1	Закрепление навыков бега в игре «Белые медведи».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
12	3.3.2.3.1	Закрепление навыков бега в игре «Пустое место».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
13	3.3.2.3.1	Развитие скоростных способностей в игре «Космонавты».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	3.3.2.3.1	Развитие скоростных способностей в игре «Пятнашки».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
15	3.3.2.3.1	Ориентирование в пространстве. Игра «Лисы и куры».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
16	3.3.2.3.1	Прыжки. Игра «Прыжки по полосам».	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
17	3.3.2.3.1	Закрепление навыков прыжков в игре «Волк во рву».	1	Описывать разучиваемые технические действия из подвижных игр.
18	3.3.2.3.1	Метание малого мяча на дальность, в цель.	1	Соблюдать дисциплину и правила игр
	3.2	Способы физкультурной деятельности.	1	
19	3.2.1	Составление режима дня.	1	Находить средства , планировать, контролировать и оценивать учебные действия
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	6	
	3.3.2.3.2	Спортивные игры с мячом	6	
20	3.3.2.3.10	Игра «Точный расчёт».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
21	3.3.2.3.11	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	Договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять

				совместный контроль
22	3.3.2.3.12	Ловля и передача мяча в квадратах.	1	Иметь представление о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека
23	3.3.2.3.13	Ведение мяча с изменением направления.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
24	3.3.2.3.14	Броски и ведение мяча. Игра: «Овладей мячом».	1	Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества
25	3.3.2.3.15	Броски мяча в цель в ходьбе. Игра «Снайперы».	1	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность
	3.1	Знания о физической культуре.	1	
26	3.1.2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
	3.3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	
	3.3.2.2.1	Гимнастика с мячами. Висы. Стойки. Кувырки.	10	
27	3.3.2.1.1	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности за свои действия
28	3.3.2.1.2	Акробатические упражнения с большими и малыми мячами.	1	Иметь представление о лазании
29	3.3.2.1.3	Перекаты в группировке с опорой руками за голову.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осущ.
30	3.3.2.1.4	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд.	1	Находить средства , планировать, контролировать и оценивать учебные действия
31	3.3.2.1.5	Стойка на лопатках.	1	Описывать технику гимнастических упражнений.
32	3.3.2.1.6	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
33	3.3.2.1.7	Упражнения на развитие координации.	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
34	3.3.2.1.8	Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
35	3.3.2.1.9	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1	Проявлять качества силы, координации, выносливости, при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
36	3.3.2.1.10	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
37	3.3.1.1	Упражнения для утренней гимнастики.	1	
	3.3.2.1	Гимнастика с элементами акробатики	8	
	3.3.2.1.2	Упражнения на гимнастической скамейке, лазания, висы.	8	

38	3.3.2.1.2	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении акробатических упражнений.
39	3.3.2.1.2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
40	3.3.2.1.2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.	1	Проявлять качества силы, координации, выносливости, при выполнении акробатических упражнений.
41	3.3.2.1.2	Лазанье по наклонной скамейке подтягиваясь руками.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
42	3.3.2.1.2	Закрепление навыков акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
43	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков акробатических упражнений.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
44	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков гимнастических упражнений.	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон
45	3.3.2.1.2	Тестирование висов, развитие силы.	1	Определять общие цели и пути их достижения
	3.1	Знания о физической культуре.	2	
46	3.1.3	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	1	Уметь видеть и ценить красоту , проявлять доброжелательность
47	3.1.4	История первых соревнований.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
	3.2	Способы физкультурной деятельности.	1	
48	3.2.2	Правила закаливания организма.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
	3.1	Знания о физической культуре	1	
49	3.1.5	Физическая культура у народов Древней Руси.	1	
	3.2	Способы физкультурной деятельности.	1	
50	3.2.3	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика	7	
	3.3.2.2.2	Бег, прыжки в длину.	7	
51	3.3.2.2.2	Бег зигзагом, «Круговая эстафета».	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых и беговых упражнений.
52	3.3.2.2.2	Бег в парах. «Встречная эстафета».	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
53	3.3.2.2.2	Прыжки по разметкам. Эстафеты	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
54	3.3.2.2.2	Прыжки в длину с места.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упр.

55	3.3.2.2.2	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
56	3.3.2.2.2	Многоразовые прыжки (до 10) с места.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
57	3.3.2.2.2	Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием (быстротой)
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
58	3.3.1.2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминутки.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
59	3.3.1.3	Упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
	3.2.	Способы физической деятельности .	1	
60	3.2.4	Измерение длины и массы тела.	1	Владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием
	3.3.2.2	Лёгкая атлетика.	12	
	3.3.2.2.3	Беговые упражнения.	12	
61	3.3.2.2.3	Беговые упражнения с высокого старта.	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения
62	3.3.2.2.3	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
63	3.3.2.2.3	Закрепление навыков бега с высокого старта.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
64	3.3.2.2.3	Челночный бег.	1	Уметь видеть и ценить красоту , проявлять доброжелательность
65	3.3.2.2.3	Чередующийся с ходьбой бег. Подвижные игры.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66	3.3.2.2.3	Бег с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием
67	3.3.2.2.3	Закрепление навыков бега с ускорением.	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения
68	3.3.2.2.3	Бег с максимальной скоростью.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
69	3.3.2.2.3	Закрепление навыков бега с максимальной скоростью.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
70	3.3.2.2.3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
71	3.3.2.2.3	Бег с изменением направления. Игра «Колдунчики».	1	Владеть навыками наблюдения за своим физическим состоянием
72	3.3.2.2.3	Упражнения на развитие скорости и выносливости.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
	3.2	Способы физической деятельности .	1	
73	3.2	Организация и проведение подвижных игр.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры.	9	
	3.3.2.3.3	Волейбол.	9	
74	3.3.2.3.3	Игры с мячом. Подбрасывание мяча.	1	Описывать разучиваемую технику спортивных игр.

75	3.3.2.3.3	Подбрасывание мяча. Правила игры в волейбол.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.
76	3.3.2.3.3	Подбрасывание и подача мяча. Игра в волейбол.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой и учебной деятельности.
77	3.3.2.3.3	Закрепление навыков подбрасывания мяча. Игра в волейбол.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при игре
78	3.3.2.3.3	Приём и передача мяча в волейболе	1	Соблюдать правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
79	3.3.2.3.3	Ловля и передача мяча. Игра в волейбол.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
80	3.3.2.3.3	Закрепление навыков ловли и передачи мяча.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений во время спортивных игр.
81	3.3.2.3.3	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
82	3.3.2.3.3	Ориентирование в пространстве. Игра в волейбол.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде во время спортивной игры.
	3.2	Способы физической деятельности .	1	
83	3.2	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры.	9	
	3.3.2.3.4	Футбол.	9	
84	3.3.2.3.4	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Правила игры в футбол.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации во время спортивной игры.
85	3.3.2.3.4	Удар по катящемуся мячу. Правила игры в футбол.	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
86	3.3.2.3.4	Закрепление навыков удара по мячу. Игра в футбол.	1	Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности
87	3.3.2.3.4	Игра на материале футбола «Гонка мячей по кругу».	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
88	3.3.2.3.4	Остановка мяча. Игра в футбол.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
89	3.3.2.3.4	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности
90	3.3.2.3.4	Закрепление навыков ведения мяча. Игра в футбол.	1	Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности
91	3.3.2.3.4	Удары по воротам в футболе.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу
92	3.3.2.3.4	Закрепление навыков удара по воротам в футболе.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
	3.2	Способы физической деятельности .	3	
93	3.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях

94	3.2	Проведение элементарных соревнований.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
95	3.2	Настольные игры. Правила игры в шашки.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
96	3.3.1	Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры.	5	
	3.3.2.3.5	Баскетбол.	5	
97	3.3.2.3.5	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь видеть и ценить красоту , проявлять доброжелательность
98	3.3.2.3.5	Передвижения без мяча. Игра «Овладей мячом».	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
99	3.3.2.3.5	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
100	3.3.2.3.5	Бросок и ведение мяча. Игра «Попади в кольцо»	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
101	3.3.2.3.5	Закрепление навыков бросков мяча в корзину.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности
	3.2	Способы физической деятельности .	1	
102	3.2	Проведение подвижных игр на спортивной площадке.	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу

4 класс

№ п/п	№ по разделу	Содержание темы, разделы.	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся. УУД.
		4.1 Знания о физической культуре.	5 ч	
		4.2 Способы физической деятельности.	10ч	
		4.3 Физическое совершенствование:	87ч	
		4.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность;	5 ч	
		4.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	82ч	
		4.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики:	18 ч	
		3.3.2.1.1 Акробатические комбинации.	10	
		3.3.2.1.2 Лазание, перелазание, опорный прыжок.	8	
		4.3.2.2 Лёгкая атлетика:	31ч	
		4.3.2.2.1 Построения, бег, прыжки		

		<p style="text-align: center;"><i>в длину</i></p> <p>4.3.2.2.2 <i>Кроссовый и челночный бег.</i></p> <p>3.3.2.2.3 <i>Бег на скорость.</i> <i>Бег с препятствиями.</i></p> <p>4.3.2.3 Подвижные и спортивные игры:</p> <p>4.3.2.3.1 <i>Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.</i></p> <p>4.3.2.3.2 <i>Волейбол. Игры на основе волейбола.</i></p> <p>4.3.2.3.3 <i>Футбол. Игры на основе футбола.</i></p> <p>4.3.2.3.4 Игры на развитие физических способностей.</p>	<p>12</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>33 ч</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>5</p>	
	3.1	Знания о физической культуре	1	
1	3.1.1	Физическая культура как система физических упражнений по укреплению здоровья человека. Правила безопасности.	1	Иметь представление о требованиях на уроках физкультуры. Развитие мотивов к учебной деятельности.
	3.2	Способы физкультурной деятельности .	1	
2.	3.2.1	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.		Владеть навыками физических качеств,
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	9	
	3.3.2.3.1	<i>Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.</i>	9	
3.	3.3.2.3.1	Эстафеты.	1	Знать, как проходит тестирование, сотрудничать с учителем
4.	3.3.2.3.1	Закрепление навыков бега в игре «Белые медведи».	1	Иметь представление о метании. ,определять наиболее эффективные способы достижения цели
5.	3.3.2.3.1	Закрепление навыков бега в игре «Пустое место».	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
6.	3.3.2.3.1	Развитие скоростных способностей в игре «Космонавты».	1	Иметь представление о технике бега, Развитие мотивов к учебной деятельности.
7.	3.3.2.3.1	Развитие скоростных способностей в игре «Пятнашки».	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия

8.	3.3.2.3.1	Игра на ориентирование в пространстве «Лисы и куры» .	1	Слышать и слушать друг друга, получать новую информацию
9.	3.3.2.3.1	Прыжки. Игра «Прыжки по полосам».	1	Знать, как выполнять прыжок, контролировать свои действия и действия партнеров
10.	3.3.2.3.1	Закрепление навыков прыжков в игре «Волк во рву».	1	Получить не достающую информацию для получения поставленной цели
11.	3.3.2.3.1	Игры на метание мяча на дальность, в цель.	1	Развить чувство доброжелательности , навыков сотрудничества
	3.2	Способы физкультурной деятельности.	3	
12.	3.2.2	Составление режима дня.	1	Развить чувство доброжелательности навыков сотрудничества
13.	3.2.3	Комплексы упражнений на развитие ловкости.	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели
14.	3.2.4	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	1	Играть в мяч, развить этические чувства
	3.1	Знания о физической культуре.	1	
15.	3.1.2	Правила предупреждения травматизма.	1	Видеть ошибку и исправлять её
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	
	3.3.2.1.1	Акробатические комбинации.	10	
16.	3.3.2.1.1	Акробатические упражнения с мячом.	1	Иметь представление о приёмах лазания и перелазания
17.	3.3.2.1.1	Акробатические упражнения с большими и малыми мячами.	1	Видеть ошибку и исправлять её
18.	3.3.2.1.1	Перекаты в группировке с опорой руками за голову.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
19.	3.3.2.1.1	Акробатические комбинации. 2-3 кувырка вперёд.	1	Иметь представление о навыке опорного прыжка
20.	3.3.2.1.1	Акробатические комбинации. Стойка на лопатках.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
21.	3.3.2.1.1	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
22.	3.3.2.1.1	Упражнения на развитие координации.	1	Определять общие цели и пути их достижения
23.	3.3.2.1.1	Упражнения в вися стоя и лёжа.	1	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
24.	3.3.2.1.1	Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
25.	3.3.2.1.1	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата

	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
26	3.3.1	Упражнения на развитие мышц туловища.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
	3.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	
	3.3.2.1.2	Лазание, перелазание, опорный прыжок.	8	
27	3.3.2.1.2	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Иметь представление о группировках, перекатах и кувырках вперёд
28	3.3.2.1.2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
29.	3.3.2.1.2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
30.	3.3.2.1.12	Лазанье по наклонной скамейке подтягиваясь руками.	1	Иметь представление об атрибутах олимпиаде
31.	3.3.2.1.2	Совершенствование ние навыков лазания и перелазания.	1	Видеть ошибку и исправлять ее
32.	3.3.2.1.2	Закрепление навыков лазания и перелазания.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
33.	3.3.2.1.2	Совершенствование навыков лазания и перелазания.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
34.	3.3.2.1.2	Освоение навыков опорного прыжка.	1	Адекватно оценивать свои действия
	3.1	Знания о физической культуре.	2	
35.	3.1	Физическая нагрузка и её влияние на организм.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
36.	3.1	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью	1	Контролировать и оценивать учебные действия
	3.2	Способы физкультурной деятельности.	2	
37.	3.2	Правила закаливания организма на свежем воздухе.	1	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
38.	3.2	Упражнения на развитие ловкости.	1	Определять общие цели и пути их достижения
	3.3.2.2	Легкая атлетика.	12	
	3.3.2.2.1	Построения, бег, прыжки в длину	12	
39.	3.3.2.2.1	Построение в две шеренги. Ходьба с перешагиванием через скамейки.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения
40.	3.3.2.2.1	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
41.	3.3.2.2.1	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
42.	3.3.2.2.1	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
43.	3.3.2.2.1	Бег с вращением вокруг своей оси на	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения

		полусогнутых ногах.		
44.	3.3.2.2.1	Бег зигзагом, «Круговая эстафета».	1	Развитие эстетических чувств, доброжелательности
45.	3.3.2.2.1	Бег в парах. «Встречная эстафета».	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
46.	3.3.2.2.1	Прыжки по разметкам. Эстафеты.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
47.	3.3.2.2.1	Прыжки в длину с места.	1	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей
48	3.3.2.2.1	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	Развитие мотивов красоты и грации
49	3.3.2.2.1	Многоразовые прыжки (до 10) с места.	1	Иметь представление о технике ловли и передаче
50	3.3.2.2.1	Закрепление навыков прыжков в длину.	1	Определять общие цели и пути их достижения
	3.2	Способы физической деятельности.	2	
51	3.2	Значение утренней зарядки.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
52	3.2	Упражнения для кроссовой подготовки.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
	3.3.2.2	Легкая атлетика.	19	
	3.3.2.2.2	Кроссовый и челночный бег.	9	
53.	3.3.2.2.2	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	1	Развитие эстетических чувств, доброжелательности
54.	3.3.2.2.2	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
55.	3.3.2.2.2	Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
56.	3.3.2.2.2	Беговые упражнения с высокого старта.	1	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей
57.	3.3.2.2.2	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1	Развитие мотивов красоты и грации
58.	3.3.2.2.2	Закрепление навыков бега с высокого старта.	1	Иметь представление о технике ловли и передаче
59.	3.3.2.2.2	Челночный бег.	1	Определять общие цели и пути их достижения
60.	3.3.2.2.2	Чередующийся с ходьбой бег. Подвижные игры.	1	Видеть ошибку и исправлять её
61.	3.3.2.2.2	Зачётный урок. Кроссовый бег.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
	3.3.2.2.3	Бег на скорость. Бег с препятствиями.	10	
62.	3.3.2.2.3	Бег с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
63.	3.3.2.2.3	Закрепление навыков бега с ускорением.	1	Контролировать и оценивать учебные действия
64.	3.3.2.2.3	Бег с максимальной скоростью.	1	Определять общие цели и пути их достижения
65.	3.3.2.2.3	Закрепление навыков бега с максимальной скоростью.	1	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей
66.	3.3.2.2.3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками

		30 м.		
67.	3.3.2.2.3	Бег с изменением направления. Игра «Колдунчики».	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
68.	3.3.2.2.3	Упражнения на развитие скорости и выносливости.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
69.	3.3.2.2.3	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
70.	3.3.2.2.3	Полоса препятствий.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
71.	3.3.2.2.3	Зачётный урок. Бег на скорость.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	8	
	3.3.2.3.2	Волейбол. Игры на основе волейбола.	8	
72.	3.3. 2.3.2	Подбрасывание мяча. Правила безопасности при игре в волейбол.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
73.	3.3. 2.3.2	Подбрасывание мяча. Правила игры в волейбол.	1	Определять общие цели и пути их достижения
74.	3.3. 2.3.2	Подбрасывание и подача мяча. Игра в волейбол.	1	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности
75.	3.3. 2.3.2	Закрепление навыков подбрасывания мяча. Игра в волейбол.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
76.	3.3. 2.3.2	Приём и передача мяча в волейболе.	1	Развитие нравственности и сочувствия друг к другу
77.	3.3. 2.3.2	Ловля и передача мяча. Игра в волейбол.	1	Иметь представление о прыжке в высоту
78	3.3. 2.3.2	Закрепление навыков ловли и передачи мяча.	1	Развитие навыков сотрудничества
79	3.3. 2.3.2	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
	3.2	Способы физической деятельности.	2	
80	3.2	Ориентирование в пространстве.	1	Развитие навыков сотрудничества
81	3.2	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	1	Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающего
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	10	
	3.3.2.3.3	Футбол. Игры на основе футбола.	10	
82.	3.3. 2.3.3	Правила игры в футбол. Ведение мяча.	1	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме
83.	3.3. 2.3.3	Удар по катящемуся мячу.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
84.	3.3. 2.3.3	Остановка мяча. Игра в футбол.	1	Сотрудничать в ходе групповой работы
85.	3.3. 2.3.3	Игра «Передай мяч головой».	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата
86.	3.3. 2.3.3	Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча.	1	Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель
87.	3.3. 2.3.3	Закрепление навыков ведения мяча. Игра в	1	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов

		мини-футбол.		
88.	3.3. 2.3.3	Удар по неподвижному мячу. Игра в мини-футбол.	1	Контролировать свою деятельность и деятельность одноклассников
89.	3.3. 2.3.3	Удары по воротам. Игры на материале мини-футбола.	1	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме
90	3.3. 2.3.3	Закрепление навыков удара по воротам.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
91	3.3. 2.3.3	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-футбол.	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
	3.1	Знания о физической культуре.		
92	3.1.5	Кубанские спортсмены по бадминтону.	1	Узнавать самого себя ,свою способность к самоконтролю
	3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
93	3.3.1	Навыки физических упражнений для развития физических качеств.	1	Находить и выделять необходимую информацию
94	3.3.1	Совершенствование навыков физических упражнений.		Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
95	3.3.1	Совершенствование. навыков равновесия.	1	Правильно выполнять действие заданное учителем
96	3.3.1	Закрепление навыков равновесия.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
	3.3.2.3	Подвижные и спортивные игры	6	
	3.3.2.3.4	Игры на развитие физических способностей.	6	
97	3.3.2.3.4	Настольные игры. Виды игр. Игра в шашки.	1	Находить и выделять необходимую информацию
98	3.3.2.3.4	Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу
99	3.3.2.3.4	Игры на развитие координационных способностей.	1	Правильно выполнять действие заданное учителем
100	3.3.2.3.4	Подвижные игры «Штурм», «Шмель».	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
101	3.3.2.3.4	Подвижные игры «Совушка», «Флаг на башне».	1	Адекватно оценивать свои действия
102	3.3.2.3.4	Итоговый урок. Эстафеты.		Осуществлять действие по образцу и заданному правилу

VIII. Учебно– методическое и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Возрастные психологические особенности младших школьников делают необходимым формирование моделирования как универсального учебного действия. Оно осуществляется в рамках практически всех учебных предметов начальной

школы, но для математики это действие представляется наиболее важным, так как создаёт важнейший инструментарий для развития у детей познавательных универсальных действий.

Поэтому принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования умения работать с моделями.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) *натуральные пособия* (реальные объекты живой и неживой природы, объекты-заместители);
- 2) *изобразительные наглядные пособия* (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы).

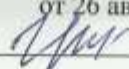
Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.).


3) спортивный инвентарь (мячи, сетка, скакалки, кегли и т.д.) и спортивные снаряды (скамейки, тренажёры, лестницы и т.д.)

Методическая литература:

1. - Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Лях – М.: «Просвещение» 2012 год;
2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения и контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
3. Власов А.А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь. – М.: Советский спорт, 2005. – 64 с.
4. Долуда Н.А. с соавт. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 91 с.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. – М.: ВАКО, 2008. – 224 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2009. – 128 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы.– М.: Дрофа, 2010.–41 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2007. – 480 с.
10. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.
11. <http://standart.edn.ru>

Информация с сайта ККИДППО: <http://idppo.kubannet.ru/ru/structure/cathedra/11-21-09-09.html> (Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 2015– 2016 учебном году)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШТЛ,
учителей начальных классов
СОШ № 35
от 26 августа 2015 года
 (Илларионова И.Л.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

(Русакова Т.В.)
26 августа 2015 года