


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мелавская средняя общеобразовательная школа»

«Принято»
на заседании педагогического совета
МКОУ «Мелавская СОШ»
Протокол от 28.08 2020 г. № 1
Председатель педсовета
 С.В. Ханина

«Утверждено»
приказом по МКОУ
«Мелавская СОШ»
от 28.08 2020 г. № 3
Директор школы
 И.В. Жажинова



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1 – 4 классы

Срок реализации: 2020 -2024 годы

Составитель:
учитель начальных классов
МКОУ «Мелавская СОШ»
Горшеченского района
Курской области
Брусенцева О.Д.

Новомеловое 2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12. 2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №12 города Каменск-Шахтинский;
- Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №12 на 2014-2015 учебный год.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации И Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина, - М.: Просвещение, 2010 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2014 г.)

В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию

убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в первой четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Целью реализации программы является:

формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, 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 рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Личностные УУД;
- Регулятивные УУД;
- Коммуникативные УУД

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: *«Знания о физической культуре»*, *«Способы двигательной деятельности»* и *«Физическое совершенствование»*.

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями 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).

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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

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

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

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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 с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный шести минутный бег.

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

Развитие выносливости: при помощи кроссовой подготовки, пробегание длинных отрезков.

В результате освоения предметного содержания дисциплины **«Физическая культура»** у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы,

бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

В разделе **«Тематическое планирование»** излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает

школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «*Физическая культура*» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов				Характеристика деятельности учащихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре (12 ч)		3	3	3	3	
<i>Физическая культура (4 ч)</i>						
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>					<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>

занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря						
Из истории физической культуры (4 ч.)						
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв					Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (4 ч)						
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений					Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..
Способы физкультурной деятельности (12 ч)		3	3	3	3	
Самостоятельные занятия (4 ч)						

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.					<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)						
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.					<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p>
Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)						
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры					<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
Физическое совершенствование (286ч)		0	2	2	2	
Гимнастика с основами акробатики (72ч)		8	8	8	8	

<p>Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>				<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p>
<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p>	<p>Акробатика.</p>				<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика</p>				<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Лёгкая атлетика (71 ч)</p>					
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;</p>	<p>Беговая подготовка</p>				<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>

<p>челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-</p>					<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>
<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p>				<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Броски большого мяча.</p>				<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>					<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 138 ч</p>		<p>41</p>	<p>42</p>	<p>42</p>	<p>42</p>	
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>					<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;</p>	<p>Спортивные игры.</p>					<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и</p>

подвижные игры на материале волейбола.					игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта 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.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления				Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 группировку 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 1 класса у выпускника будут сформированы:

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

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие;

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

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

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

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в

зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета «*Физическая культура*» учащиеся 2 класса должны:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Содержание тем учебного курса

2класс

Знание о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

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.

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 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: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 2 класса у выпускника будут сформированы:

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

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

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

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изучать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

Содержание тем учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

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.

Легкая атлетика

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

Подвижные 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», «Ловишка, 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: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 3 класса у выпускника будут сформированы:

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения физических упражнений;
- анализировать и оценивать результаты собственного труда;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять рассудительность;
 - правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

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

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета **«Физическая культура»** учащиеся 3 класса должны:

• **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

• **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Содержание тем учебного курса

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «*Физическая культура*» учащиеся 4 класса должны:

• **иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• **уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Календарно – тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе						
№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Дата	
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	План	Факт
1	Организационно-методические указания <i>Вводный инструктаж</i>	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать какие требования необходимо выполнять	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		

		для занятий физкультурой; научиться играть в п/и «Ловишка»	выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказывать правила проведения тестирования и п/и «Ловишка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.		
3	Техника челночного бега.	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения п/и «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.		
4	Техника челночного бега	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной		

		движении; понимать технику выполнения челночного бега	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения п/и «Прерванные пятнашки»	роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.		
5	Тестирование челночного бега 3X10 м	Знать, что такое дистанция и как её можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: : уметь рассказывать правила проведения тестирования и п/и «Прерванные пятнашки»			
6	Возникновение физической культуры и спорта	Знать, что такое дистанция и как её можно удерживать; как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила п/и «Гуси – лебеди».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов ; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения п/и «Гуси – лебеди».	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств ,доброжелательности, сопереживание чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и		
7	Тестирование метания	Знать, как рассчитаться на первый-	Коммуникативные: сохранять доброжелательное			

	мешочка на дальность	второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила п/и «Гуси – лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.	отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказывать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила проведения п/и «Гуси – лебеди».	находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность.		
8 -9	Русская народная п/и «Горелки»	Знать, как размыкаются на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила п/и «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказать о правилах проведения п/и «Горелки».	Формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.		
10	Олимпийские игры	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие		

		мешочка на дальность; понимать правила п/и «Колдунчики».	необходимую информацию.. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, о правилах проведения п/и «Колдунчики».	навыков сотрудничества со сверстниками; развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
11	Что такое физическая культура?	Знать, что такое физическая культура. Учить выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила п/и «Колдунчики».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», о правилах проведения п/и «Колдунчики».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
12	Темп и ритм.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила п/и «Салки» и «Мышеловка».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам		

			рассказать о темпе и ритме, о правилах проведения п/и «Салки» и «Мышеловка».	других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
13 -14	Подвижная игра «Мышеловка».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила п/и «Салки» и «Мышеловка».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения п/и «Салки» и «Мышеловка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
15	Личная гигиена человека	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; выполнять правила п/и «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и		

			необходимую информацию.. Познавательные: уметь рассказывать о личной гигиене человека, о правилах проведения п/и «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта	здоровый образ жизни.		
16	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила п/и «Два Мороза».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: : уметь рассказывать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность и правила проведения п/и «Два Мороза».	Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила п/и «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах п/и «Два Мороза»			
18	Наклоны вперед из положения стоя.					
19	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъёма	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной		

		туловища; понимать правила п/и «Волк во рву»: запоминать десятисекундный отрезок времени	<p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования подъёма туловища из положения лёжа и о правилах проведения п/и «Волк во рву».</p>	роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность.		
20	Тестирование прыжка в длину с места.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила п/и «Волк во рву».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения п/и «Волк во рву».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа; понимать правила	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и		
22	Тестирование виса на время.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа; понимать правила	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и		

		п/и «Охотник и зайцы».	<p>Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа и о правилах проведения п/и «Охотник и зайцы».</p>	эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
23-24	Стихотворное сопровождение на уроках.	Знать, как проводится разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
25	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	Знать, как проводится разминка со стихотворным сопровождением, п/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости;		

			<p>Познавательные: уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	<p>сопереживание чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>		
26	Ловля и броски мяча в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами и п/и «Осада города»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения п/и «Осада города»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувств развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>		
27	Подвижная игра «Осада города».					
28	Индивидуальная работа с мячом.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы: уметь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и</p>		
29	Индивидуальная работа с мячом.					

	льная работа с мячом	мяча, его ловля и броски, как играть в п/и «Осада города»	сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/и «Осада города»	осмысление социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности		
30	Школа укрощения мяча.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/и «Вышибалы»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы: уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/и «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности		
31	Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/и «Вышибалы»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы: уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/и «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности		
32-33	Подвижная игра «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его броски и ловля, как	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических		

		играть п/и «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/и «Ночная охота».	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.		
34	Глаза закрывай – упражненье начинай.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его броски и ловля, как играть в п/и «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/и «Ночная охота»; знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.		
35 -36	Подвижные игры.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции –	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		

			рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций: развитие самостоятельности и личной ответственности		
37	Перекаты.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила п/и «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в п/и «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
38	Разновидности перекатов.					
39 -40	Техника выполнения кувырка вперёд.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперёд, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формулировать умение самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и осмысление социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

			<p>формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>		
41	Кувырок Вперед.	<p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>		
42	Стойка на лопатках, «мост».	<p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни</p>		

			лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»		
43	Стой-ка на лопатках, «мост» (совершенствование)	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни	
44	Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
45	Лазанье по гимнастической стенке.				

46	Перелезание на гимнастической стенке.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установка на безопасный, здоровый образ жизни</p>		
47	Висы на перекладине.	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p>		

			<p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»</p>	<p>развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>		
48	Круговая тренировка.	<p>Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезай и я на гимнастической стенке и стойки на голове</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		
49	Прыжки со скакалки	<p>Знать, что такое скакалка и какие</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и фор-</p>		

	кой.					
50	Прыжки в скакалку.	упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	(описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»	мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и		
				здоровый образ жизни		
51	Круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»	Р Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
52	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

	кольцах.	выполнять, правила игры «Волк во рву»	<p>речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p>отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		
53	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		
54	Переворот назад и вперед на гимнасти	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения	<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного</p>		

	ческих кольцах.	можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики- воробушки»	индивидуальной и групповой рабо- ты; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за- данную цель. Познавательные: уметь	смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав- ственных нормах, соци- альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
55	Вращение обруча.	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры	выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, поворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки»			
56	Обруч — учимся им управлять.	«Попрыгунчики-воро- бушки»				
57	Круговая трениров- ка.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из		
58	Круговая трениров- ка	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать	спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,		

			<p>умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры</p>	<p>социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		
59	Лазанье по канату	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	<p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций</p>		
60	Подвижная игра «Белочка – защитница»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие</p>		
61	Прохождение полосы препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать,	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие</p>		

62	Прохождение усложненной полосы препятствий	правила игры «Белочка - защитница»	<p>стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в п/и «Белочка-защитница»</p>	этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега					

			«Бегуны и прыгуны»			
65	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей</p>		
66	Прыжки в высоту.					
67 , 68, 69	Броски и ловля мяча в парах.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>		

				ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
70	Ведение мяча.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
71 - 72	Ведение мяча в движении	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять</p>			
73	Эстафеты с мячом.					

			разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах			
74	Подвижные игры с мячом.	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антывышибалы»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антывышибалы»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
75	Подвижные игры	Знать правила проведения подвижных игр	<p>Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
76	Броски мяча через	Знать, как выполнять броски мяча	Коммуникативные: формировать умение сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и		

	волейбольную сетку	через волейбольную сетку	доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную «Забросай противника мячами»	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты		
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку					
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций					
80	Бросок набивного мяча от груди					
81	Бросок набивного мяча снизу.					
82	Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного		

83	Тестирование виса на время	от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	<p>адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»</p>	<p>отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>		
85	Тестирование прыжка в длину с места.					
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине,	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>		

		как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»				
88	Техника метания на точность.	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка» с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
89	Тестирование метания малого мяча на точность.					
90	Подвижные игры для зала	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-		

		них играть	способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
91	Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в п/и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образам и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Знать, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие		

			<p>формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>		
93	Тестирование челночного бега 3х 10 м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х 10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные:</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>		
94	Тестирование метания мешочка на дальность.	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p>формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>			
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	<p>Знать, что такое координация движений,</p> <p>Для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и на-</p>		

			<p>операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»</p>	<p>ходить выходы из спорных ситуаций</p>		
96	<p>Русская народная подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях</p>		
97	<p>Командные подвижные игры.</p>	<p>Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		

			выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»			
98	Подвижные игры с мячом	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
99	Подвижные игры.	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ пп	Тема	Планируемые результаты			Дата	
		Предметные	Личностные	Метапредметные	План	Факт
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике; выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной		
2	Строевые упражнения. Медленный бег.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
3	Строевые упражнения. Медленный бег	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.				
4	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; техника метания мяча на дальность.				
5	Строевые упражнения. Медленный бег Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.				
7	Строевые упражнения. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.				

8	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические		
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				
10	Строевые упражнения. Бег на 500 м.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
11	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.				
13	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
14	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.				

				признаки в движениях и передвижениях человека.		
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета	Правила поведения на уроке по подвижным играм. выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры;				
18	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры;				
19	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры;				
20	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;				
21	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;				
22	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться технике бросков мяча в корзину. Знать правила игры;				

23	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры;	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
24	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать правила игры;				
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Правила поведения на уроке по гимнастике. выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений. выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
26	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
27	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике лазания по гимнастической лестнице.		Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.		
28	Строевые упражнения. Лазанье по	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по	Формирование эстетических	Осмысление техники		

	канату произвольным способом.	канату произвольным способом.	<p>потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>		
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.				
30	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.				
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.				
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.				
34	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые				

		упражнения.			
35	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
36	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.			
37	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.			
38	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.			
39	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.			
40	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.			

41	Строевые упражнения.. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.				
42	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие				
43	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.				
44	Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.				
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.				
46	Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.				
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.				

48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.				
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться технике поворотов на месте. передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: смысловое, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться технике передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других			
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.				
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.				
54	Подъем	подниматься в гору				

	ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	спускаться с горы в низкой стойке. Правила эстафеты.				
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	Передвигаться ступающим шагом. Правила эстафеты.				
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Научиться технике попеременно двухшажного хода (без палок). Правила эстафеты.				
58	5 Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Правила эстафеты.				
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Передвигаться ступающим шагом. Научиться технике попеременно двухшажного хода (с палками).				
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила эстафеты.				
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила эстафеты				
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	передвигаться скользящим шагом;				
63	Повороты на	выполнять				

	месте. Эстафеты.	повороты на месте. Правила эстафеты				
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.				
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
66	Строевые упражнения. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
67	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
68	Строевые упражнения. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		
69	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры.				
71	Строевые	выполнять комплекс	Формирование эстетических			

	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	<p>потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>		
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры.				
73	7 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры.				
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры.				

77	. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ. Правила игры.				
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры				
81	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры				
82	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры				
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры				

84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры				
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры				
87	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий	Правила поведения на уроке по легкой		Познавательные: Осмысление, объяснение своего		

	старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.				
90	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места.				
91	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
93	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
94	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
95	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.				
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				

97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
98	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
99	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.				
100	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
101	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.				

Календарно – тематическое планирование уроков физкультуры в 3 классе

п/п	Тема урока	Планируемые результаты			Дата	
		Предметные	Метопредметные	Личностные	План	Факт
	Орган и-зационно-методические требования на уроках физической культуры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		
	Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»</p>			
	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Знать, как проходит тестирование челночного	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения</p>			

		бега 3 x Юм, правила подвижной игры «Собачки ногами»	к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	нормах, социальной справедливости и свободе		
	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
	Прыжок в длину с	Знать, как выполнять прыжок в	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	нормах, социальной		

	разбега	длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
0	Прыжки в длину с разбега на результат	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание		
2	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание		
3	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

				личностного смысла учения, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни		
4	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
6	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p>	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		
7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и</p>			

	из вися лежа согнувшись	лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»	сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»		
8	Тестирование вися на время	Знать, как проходит тестирование вися на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»		
9	Подвижная игра «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	
0	Футбольные упражнения	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка»		
1 2	Футбольные упражнения в парах	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»		
	Подви	Знать, как	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,		

3	жная игра «Осада города»	выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе			
4	Броски и ловля мяча в парах	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»					
5	Закаливание	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель»				
6	Ведение мяча						
7	Подвижные игры						
8	Кувыр вперед						
9	Кувыр вперед с разбега и через препятствие						
0	Варианты выполнения кувырка вперед	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе			
1	Кувыр ок	Знать технику кувырка назад,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и				

	назад	правила подвижной игры «Удочка»	условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и		
2	Кувыр ки	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную и фу «Мяч в туннеле»			
3	Круго вая тренир овка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»			
4	Стойк а на голове	Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»			
5	Стойк а на руках	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»			
6	Круго вая тренир овка	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой трени-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.			

		ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
7	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»				
8	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»				
9	Прыжки в скакалку	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной		
0	Прыжки в скакалку в тройках	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.				

		скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
1	Лазанье по канату в три приема	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>			
2	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>			
3	Упражнения на гимнастическом бревне	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру</p>			
4	Упражнения на гимнастических кольцах	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения на</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие		

		игры «Ловишка с мешочком на голове»	гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	самостоятельности и личной ответственности за свои		
5	Круговая тренировка	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками»	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах и упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками»</p>	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
6	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
7	Варианты вращения обруча	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	<p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»</p>			
8	Круговая	Знать, как проходить станции	Коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное	Развитие мотивов учебной		

	тренировка	круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы	мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них	деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
9	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом			
0	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них			
1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них			
	Повор	Знать, как вы-	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой			

2	оты на лыжах переступанием и прыжком	полнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами			
3	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами			
4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами			
5	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый		
6	Попеременный двухшажный ход на лыжах	попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом			

7	Одноременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
8	Одноременный двухшажный ход на лыжах		<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах</p>			
9	Одноременный двухшажный ход на лыжах		<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах</p>			
0	Подъем «получелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «получелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «получелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p>			
1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: пристегивать лыжные крепления,</p>		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	

		лыжными палками и без них	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый		
2	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами			
3	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами			
4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом			
5	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом,			
6	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять				
7	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и		

		силы на дистанции 1 км	проходить дистанцию 1 км на лыжах	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
8	Одноремennyй двухшажный ход на лыжах		<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах</p>			
9	Одноремennyй двухшажный ход на лыжах		<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах</p>			
0	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить		
1	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p>			
2	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p>			
3	Передвижение и спуск	Знать, как передвигаться на лыжах, как	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p>			

	на лыжах «змейкой»	передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами	выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,		
4	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
5	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
6	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		
7	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		

		низкой стойке		Развитие		
8	Контр-ольный урок по лыжной подготовке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой»</p>	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
9	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
0	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры		
1	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами</p>	Подвижные игры		
2	Полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: преодолевать полосу препятствий,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

			играть в подвижную игру «Удочка»		
3	Усложненная полоса препятствий	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»</p>	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
4	Прыжок в высоту с прямого разбега	<p>Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»</p>			
5	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»</p>		
5	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	
6	Прыжки на мячах-хопах	Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишка на хопках»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>		

			Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	нормах, справедливости и свободе		
7	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
8	Подвижные игры	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
9	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		
0	Подвижная игра «Пионербол»	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

		существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками,		
1	Волейбол как вид спорта	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»	и развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
2	Подготовка к волейболу	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»			
3	Контрольный урок по волейболу	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»			
4	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч способами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

			«от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
5	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>			
6	Тестирование виса на время	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
7	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»</p>			
8	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»</p>			
9	Тестирование подтягивания на низкой	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

	перекладина из виса лежа согнувшись	перекладина из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»	и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
00	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»			
01	Знакомство с баскетболом	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол			
02	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»			

– КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№/ пп	Тема	Планируемые результаты			Дата	
		Предметные	Личностные	Метапредметные	План	Факт

1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться технике стартового разгона. Бегать 30 метров с высокого старта. выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,		
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.				
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Знать правила эстафеты.				
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; Научиться технике тройного прыжка с места.				
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.				
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила игры.				
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной				

	Тройной прыжок с места.	прыжок с места.	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила эстафеты.				
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры.				
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться технике метания мяча на точность.				
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.				
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.				
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Правила эстафеты.				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Правила поведения на уроке по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю			Развити	Коммуникативные:

	месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	мяча. Правила игры.	е самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из		
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.	Развити е этических чувств, доброжелатель ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формир ование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формир ование и проявление положительны х качеств личности, дисциплиниров анности,			
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.				
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.				
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.				

24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.		
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться технике лазания по канату.				
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.				
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.				
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре.				

30	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.	чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
36	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.				
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на				

		бруснях.				
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бруснях.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на бруснях.				
39	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.				
40	Упражнения на бруснях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бруснях.				
41	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.				
42	Упражнения на бруснях. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бруснях; выполнить прыжки через скакалку.				
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.				
44	Упражнения на бруснях. Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бруснях.				
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.				
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
47	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс				

	на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную		
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.				
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Выполнять спуски в высокой стойке.				
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.				
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.				
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Научиться технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».				
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике торможения упором.				
56	Одновременный одношажный ход. Торможение	Передвигаться в одновременном одношажном				

	«плугом».	ходе; выполнять торможение «плугом».	сопереживания чувствам других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.	Формир ование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.	Формир ование и проявление положительны х качеств личности, дисциплиниров анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	Выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.				
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Передвигаться одновременным одношажным ходом; Правила эстафеты.				
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом;				
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом. Правила эстафеты.				
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Передвигаться одновременным одношажным ходом				
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм; Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Формир ование навыка систематическо го наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением		

	Эстафета.		состоянием, величиной физических нагрузок.	упражнений.		
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	самостоятельно и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Развитие	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Правила игры.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на		
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
72	Ведение мяча с изменением направления.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;				

	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться технике бросков мяча одной рукой от плеча. Правила игры.				
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Правила игры.				
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
77	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.				
78	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.				

79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:		
80	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо		Умение характеризовать,		

	снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	двумя руками снизу. Правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельно	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со		
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
90	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.				

91	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	сти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и		
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Правила эстафеты.				
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.				
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.				
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Правила игры.				
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.				
97	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Правила эстафеты				
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры.				
99	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.				
100	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.				

101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.	достижении поставленной цели.	соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
102	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Правила эстафеты.				

—