# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 159

#### РАССМОТРЕНО

на заседании спортивно-эстетической

кафедры

протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ лицея № 159

МАОУ Аничина НО В Аничина

Приказ № 201 от 31 августа 2015 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# по физической культуре

1-4 класс

#### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 — 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно — нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая програма включает всебя комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО.

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

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

- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности.

## Структура рабочей программы

- 1. Пояснительная записка
- 2. Общая характеристика учебного предмета
- 3. Место учебного предмета в учебном плане
- 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета
- 5. Результаты освоения предмета
  - Личностные результаты
  - Метапредметные результаты
  - Предметные результаты
- 6. Основное содержание учебного предмета
- 7. Тематическое планирование
- 8. Материально-техническое обеспечение
- 9. Приложение

#### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура, способствуя физическому развитию обучающихся, совершенствованию их физических качеств и возможностей, имеет большое значение в формировании духовно-нравственных качеств и мотивационной сферы личности, обеспечивает социальную адаптацию, сохранение и укрепление на протяжении всей жизни физического, социального и психологического здоровья человека. Предметом обучения физической культуры являются двигательные умения и навыки человека, в процессе формирования которых различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств (способностей). Основными составляющими физической культуры личности являются знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-спортивная деятельность.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» (информационный и мотивационный компоненты деятельности), «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (процессуальный компонент деятельности), «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» (операциональный компонент деятельности).

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья учащихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребенка, формирование у школьников сознательного волевого контроля над двигательной деятельностью, активное участие родителей и педагогов дополнительного образования в физическом воспитании детей и создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

### Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура». Данная рабочая программа рассчитана на 414 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования из расчета 3 часа в неделю: в 1 классе (99ч), во 2 (105ч), в 3 (105ч) и в 4 (105ч).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание основ нравственного самосознания учащихся, патриотизма и гражданской солидарности, развитие личностных компетенций, способствующих успешной социальной адаптации и самореализации в учебной, творческой, спортивной и общественной деятельности, формирование навыка организации здорового образа жизни на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих и умелого использования компонентов физической культуры.

#### Результаты освоения программы по физической культуре

Требования к достижениям обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по физической культуре, представлены личностными результатами, включающими готовность и способность обучающихся к саморазвитию. сформированность мотивации К обучению познанию. ценностносмысловые установки обучающихся; метапредметными результатами, обеспечивающими овладение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться; предметными результатами, включающими освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для физической культуры деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

**Личностные** результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, ценностного отношения к традициям своего народа, в том числе в сфере физической культуры и спорта;
- начальные представления о наиболее значимых страницах истории физической культуры и спорта, спортивных традициях народов, национальных героях и выдающихся спортсменах России, своего края, своего народа;
- интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, края (населенного пункта), в котором находится образовательное учреждение;
- стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных делах класса, школы, семьи, города;
- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности; умение отвечать за свои поступки;
- ориентация в нравственном содержании и мотивах собственных поступков и поступков окружающих людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результатов, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей:
- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни;
- установка на безопасный и здоровый образ жизни для себя и окружающих людей, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.

**Метапредметные** результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

#### Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную цель и задачи, выделенные в сотрудничестве с учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- различать способ и результат действия;
- осуществлять итоговый контроль и контроль результатов на каждом этапе решения поставленной задачи;
- анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствие полученных результатов требованиям поставленной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- корректировать свои действия на основе оценки характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки учителей, товарищей, родителей для создания нового, более совершенного результата.

#### Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием учебной и справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, ресурсов открытого информационного пространства, в том числе учебного пространства сети Интернет;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений относительно учебных задач и задач коммуникации;
- планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;
- владеть логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в устной и письменной формах в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;
- ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;
- владеть речевыми средствами коммуникации, адекватно коммуникативной ситуации, строить монологическое высказывание, вести диалог;
- соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, слушать собеседника и ориентироваться на его позицию в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- излагать собственное мнение и позицию в форме, понятной собеседнику, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов.

**Предметные** результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- начальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

# Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»

Учащийся должен уметь:

- Характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и кратко характеризовать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов;
- выявлять и раскрывать зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека;
- выявлять и раскрывать связь занятий физической культурой с интеллектуальной, трудовой и оборонной деятельностью;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение угренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятиях «физическое развитие», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах из истории, в том числе из истории физической культуры и спорта (или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека, связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;
- различать и кратко характеризовать направления деятельности спортивных объединений и организаций (по видам спорта).

## Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Учащийся должен уметь:

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для угренней зарядки и физкультминуток, самостоятельно выполнять физические упражнения и оздоровительные процедуры, моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности, использовать в этих целях спортивный инвентарь и оборудование;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития физических качеств, вести систематические наблюдения за их динамикой;
- оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения физических упражнений, оздоровительных и закаливающих процедур;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения;
- определять и корректировать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи, соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма, выполнять простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

# Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» Учащийся должен уметь:

- Владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями, необходимыми для жизнедеятельности каждого человека, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- различать и выполнять организующие строевые команды и приемы, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть техникой выполнения акробатических и гимнастических упражнений, выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые и прыжковые упражнения, метания и броски мячей разного веса и объема);
- владеть техникой базовых способов передвижения на лыжах;

- выполнять элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, владеть навыками организации и проведения подвижных и спортивных игр, осуществлять их объективное судейство, основанное на принципах «фэйр плей» (уважение к сопернику, уважение к правилам и решениям судей, равные шансы, самоконтроль);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Идет ориентация на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, его стремлении к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

<u>Мелкими ошибками</u> считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

<u>Грубые ошибки</u> — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки (отметки)

В 1-4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, проводимые 2 раза в год (сентябрь, апрель-май). Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков.

#### Основное содержание

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» включает в себя три раздела: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека», «Физкультурнооздоровительная деятельность», «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера». С целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям предлагается использование оздоровительно-развивающих и сюжетно-ролевых игр.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» включает теоретические положения о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, элементе общего развития и общей культуры человека. В содержание раздела включен материал об основных чертах строения организма человека и его функционировании, видах движений и двигательном режиме, физических упражнениях и технике их выполнения.

Раздел «**Физкультурно-оздоровительная деятельность»** как компонент содержания курса представляет собой совокупность двигательных действий,

составляющих основу типовой техники различных видов спорта и физической культуры, включая подвижные детские игры, спортивные игры народов нашей страны. В этот раздел включены общеразвивающие И подготовительные физические упражнения, способствующие развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и гибкости, а также волевых и моральных качеств личности человека. Содержание раздела формирует представление о видах физкультурно-оздоровительной деятельности (угренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультурные упражнения, самостоятельные занятия паузы, коррегирующие физкультурнооздоровительного и спортивнооздоровительного характера и др.), требованиях к структуре, продолжительности и объему физической нагрузки. Важную роль играют знания об основах охраны здоровья, самонаблюдении и самоконтроле, оказании первой медицинской помощи.

В разделе **«Физкультурная** деятельность общеразвивающего характера» физические упражнения сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Подвижные и спортивные игры». В содержание раздела включены знания нормативно-инструктивного характера — совокупность норм и правил организации физкультурно-спортивной деятельности.

					Требования к уровню				
Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	подготовки учащихся				
	Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»								
Физическая культ		пшин о физи теской к	ультурс и двигательног	п дейтельности теловет	Ku//				
THOM TOOKUM KYVIDI	Жизненно важные Отличие Функции и Роль биологических Понимать и кратко								
Движение —	виды движений	физических	взаимодействие	и психических	характеризовать способы				
основа жизни и	человека. Ходьба,	упражнений от	основных систем	процессов в	и особенности движений				
здоров ья	бег, прыжки,	повседневных	органов человека,	осуществлении	и передвижений				
человека	лазанье, ползание,	движений	работа скелетных	двигательных актов.	человека. Понимать и				
100102010	плавание как	Asimi viii ii	мышц, систем	Движение и здоровье	раскрывать значение				
	жизненно важные		дыхания и		основных систем органов				
	способы		кровообращения,		человека, роль				
	передвижения		зрительного и		биологических и				
	человека		слухового		психических процессов в				
			анализаторов при		осуществлении				
			выполнении		двигательных актов.				
			физических		Выявлять различия в				
			упражнений		основных способах				
					передвижения человека.				
					Выявлять зависимость				
					между двигательной				
					активностью и				
					состоянием здоровья				
					человека				
	Физическая	Физическая	Роль физической	Связь физической	Определять и кратко				
Понятие о	культура человека и	культура как	культуры в развитии	культуры с трудовой	характеризовать				
физической	ее элементы	система	внимания, памяти и	и военной	физическую культуру как				
культуре		разнообразных	мышления	деятельностью	занятия физическими				
		форм занятий			упражнениями,				
		физическими			подвижными и				
		упражнениями по			спортивными играми.				
		укреплению			Понимать и раскрывать				
		здоровья человека			связь физической				

	T	T		T	
					культуры с трудовой и
					военной деятельностью
TT	· ·				человека
Из истории физиче		_	_	_	
История	Истоки физической	Физические	Возникновение	Олимпийские	Пересказывать тексты по
развития	культуры: связь	упражнения и игры	первых соревнований.	чемпионы СССР и	истории физической
физической	физических	у древних народов.	Зарождение	России. Физическая	культуры. Понимать и
культуры и спорт	упражнений с	Физическое	Олимпийских игр,	культура и спорт	кратко характеризовать
	хозяйственной	воспитание детей в	легенды и мифы об	своего региона.	направления
	деятельностью	Древней Греции,	Олимпийских играх в	Современная	деятельности спортивных
	человека	Древнем Риме	Древней Греции	организация	объединений и
				физического	организаций (по видам
				воспитания детей	спорта)
Физическое развит	ие и физические упра	жнения			-
_	Общее	Физическая	Понятие о физической	Общее	Характеризовать
Основные	представление о	подготовка и ее	нагрузке. Влияние	представление о	показатели физического
физические	физическом	связь с развитием	физической нагрузки	физической	развития и физической
качества	развитии и	основных	на работу сердца и	подготовке.	подготовки. Выявлять
человека	физических	физических качеств	дыхательной системы	Представление о	характер зависимости
	качествах человека		человека.	физических	частоты сердечных
			Нормирование и	упражнениях	сокращений от
			контроль физической	3 1	особенностей
			нагрузки		выполнения физических
					упражнений.
					Характеризовать
					основные физические
					качества человека
	Характеристика			Общая	Понимать характер
Физические	основных			характеристика	воздействия физических
упражнения, их	физических качеств:			упражнений по	упражнений на организм
влияние на	сила, выносливость,			видам спорта,	человека. Различать
физическое	гибкость,			направленности	упражнения по
развитие и	координация,			воздействия на	воздействию на развитие
развитие	быстрота			организм человека	основных физических
физических	obio i poi u			(общеразвивающие и	качеств (сила, быстрота,
качеств				специальные),	выносливость)
RATUID				специальные),	DDITUCIPIDUCID)

	T				
				режиму работы	
				мышц (статические,	
				динамические).	
				Физические	
				упражнения для	
				развития физических	
				качеств	
	_	_			
			оздоровительная деяте	льность»	
Физкультурно-оздо	ровительная деятель				
	Предупреждение	Влияние условий	Утренняя зарядка,	Комплексы	Составлять
Основы охраны	травматизма во	окружающей среды	правила ее	упражнений на	индивидуальный режим
здоров ья	время занятий	на здоровье	составления и	развитие физических	дня. Понимать роль
	физическими	человека. Правила	выполнения.	качеств.	закаливания для
	упражнениями:	личной гигиены.	Физкультминутки,	Самостоятельное	сохранения здоровья и
Оздоровительные	организация мест	Режим дня и его	правила их	выполнение	физического развития
формы занятий	занятий, подбор	планирование. Роль	составления и	упражнений на	человека. Оценивать свое
	одежды, обуви и	правильной	выполнения.	развитие мышц	состояние (ощущения)
Развитие	инвентаря,	организации труда и	Комплексы	туловища, развитие	после закаливающих
физических	соблюдение техники	досуга в сохранении	физических	основных	процедур. Отбирать и
качеств	безопасности.	и укреплении	упражнений для	физических качеств.	составлять комплексы
	Координация	здоровья.	утренней зарядки,	Упражнения для	упражнений для утренней
Профилактика	движений и	Закаливающие	физкультмин уток.	определения	зарядки и
травматизма	группировки при	процедуры, их роль	Самостоятельные	показателей развития	физкультмин уток.
	падении.	в физическом	оздоровительные	физических качеств.	Осваивать универсальные
Профилактика	Упражнения на	развитии человека.	занятия в режиме дня	Комплексы	умения по
утомления	развитие	Виды закаливающих	(утренняя зарядка,	физических	самостоятельному
	произвольного	процедур.	физкультмин утки,	упражнений по	выполнению упражнений.
	внимания и	Закаливание водой,	подвижные игры на	профилактике и	Моделировать
	координацию	солнечным светом и	воздухе). Элементы	коррекции	физические нагрузки для
	движений. Правила	воздухом.	нетрадиционных	нарушений осанки.	развития основных
	оказания первой	Принципы и	видов гимнастики:	Комплексы	физических качеств.
	помощи при	правила закаливания	аутогенная	дыхательных	Контролировать
	травмах: ушибах,	организма.	тренировка,	упражнений.	величину нагрузки по
	вывихах, переломах,	Выполнение	дыхательная	Гимнастика для глаз.	частоте сердечных
	ранениях. Первая	простейших	гимнастика.	Психотехническая	сокращений при

1			C		
	помощь при ожогах	закаливающих	Спортивно-	гимнастика для	выполнении упражнений
	и обморожениях.	процедур	хореографическая	снятия	на развитие физических
	Измерение		гимнастика	эмоционального	качеств. Определять
	показателей		(ритмическая	напряжения,	состав спортивной
	физического		гимнастика, аэробика,	развития внимания и	одежды в зависимости от
	развития и		элементы народных,	самоконтроля	времени года и погодных
	физической		современных и		условий. Определять
	подготовленности		спортивных танцев)		ситуации, требующие
					применения правил
					предупреждения
					травматизма и оказания
					первой помощи.
					Осваивать навыки
					оказания первой помощи
					при травмах
Самостоятельные на	аблюдения за физиче	ским развитием и фи	зической подготовленн	остью	
	Измерение длины и	Измерение длины и	Ведение дневника	Ведение дневника	Измерять
Измерение	массы тела,	массы тела,	самонаблюдения за	самонаблюдения за	индивидуальные
показателей	показателей	показателей	показателями	показателями	показатели физического
физического	сформированности	сформированности	физического развития	физического	развития и развития
развития и	осанки и развития	осанки и развития	и физической	развития и	физических качеств.
физической	физических качеств.	физических качеств.	подготовленности	физической	Измерять (пальпаторно)
подготовленности	•	Контроль		подготовленности	частоту сердечных
		физической			сокращений
		нагрузки по			1
		показателям			
		физического			
		состояния.			
		Измерение частоты			
		сердечных			
		сокращений			
Самостоятельные из	гры и развлечения	T	<u>l</u>	<u>l</u>	1
Организация и	Подвижные игры	Игры и развлечения	Игры и развлечения с	Подвижные игры с	Осваивать универсальные
проведение	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	с использованием	использованием	элементами	умения в
подвижных игр		спортивного	спортивного	спортивных игр	самостоятельной
(на спортивных		инвентаря	инвентаря	ı r	организации и

площадках и в					проведении подвижных					
спортивных					игр					
залах)					1					
,										
	Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера»									
Гимнастика с основ	Гимнастика с основами акробатики									
	Движения и	Строевые действия в	Строевые действия в	Строевые действия в	Осваивать универсальные					
Организующие	передвижения	шеренге на месте.	колонне и на месте.	шеренге и колонне, в	умения, связанные с					
команды и	строем. Выполнение	Акробатические	Акробатические	движении:	выполнением					
приемы	строевых команд	комбинации: мост	комбинации: кувырок	построение и	организующих					
	(«Смирно!»,	из положения лежа	вперед в упор присев,	перестроение,	упражнений. Различать и					
Акробатические	«Вольно!»,	на спине, принятие	кувырок назад в упор	размыкание и	выполнять строевые					
упражнения	«Равняйсь!»,	исходного	присев, из упора	смыкание в шеренге,	команды: «Смирно!»,					
	«Шагом марш!»,	положения,	присев кувырок назад	повороты,	«Вольно!», «Шагом					
Гимнастические	«На месте!»,	переворот в	до упора на коленях с	передвижение в	марш!», «На месте!»,					
упражнения	«Стой!»,	положение лежа на	опорой на руки,	колонне с различной	«Равняйсь!», «Стой!».					
прикладного	«Направо!»,	животе, прыжок с	прыжком переход в	дистанцией.	Осваивать технику					
характера	«Кругом!»).	опорой на руки в	упор присев, кувырок	Обучение приемам	акробатических					
	Строевой шаг, шаг	упор присев.	вперед.	безопасного падения	упражнений и					
	на месте, переход с	Смешанные висы и	Передвижение по	при выполнении	акробатических					
	шага на месте на	упоры на различных	гимнастической	акробатических	комбинаций. Осваивать					
	ходьбу.	гимнастических	стенке вверх, вниз,	упражнений	универсальные умения					
	Упоры (присев,	снарядах.	горизонтально,	Передвижение по	взаимодействия в парах и					
	лежа, стоя, на	Передвижение по	спиной к опоре.	гимнастической	группах при разучивании					
	коленях,	гимнастической	Преодоление полосы	стенке вверх, вниз,	акробатических					
	согнувшись); седы	стенке вверх, вниз,	препятствий с	горизонтально,	упражнений. Выявлять					
	(на пятках, с	горизонтально,	элементами лазанья и	спиной к опоре.	характерные ошибки при					
	наклоном, углом);	спиной к опоре.	перелезания,	Преодоление полосы	выполнении					
	упражнения в	Преодоление	переползания,	препятствий с	акробатических					
	группировке;	полосы препятствий	передвижение по	элементами лазанья и	упражнений. Описывать					
	перекаты; стойка на	с элементами	наклонной	перелезания,	технику гимнастических					
	лопатках; кувырки	лазанья и	гимнастической	переползания,	упражнений на снарядах.					
	вперед и назад;	перелезания,	скамейке. Лазанье по	передвижение по	Осваивать технику					
	гимнастический	переползания,	канату в три приема.	наклонной	гимнастических					
	мост.	передвижение по	Упражнения с	гимнастической	упражнений на					
	Упражнения на	наклонной	предметами (мячами,	скамейке. Лазанье по	спортивных снарядах.					

		T		T o
низкой	гимнастической	ска кал кой,	канату в два и три	Осваивать универсальные
гимнастическ		гимнастической	приема. Упражнения	умения взаимодействия в
перекладине: в		палкой и др.)	с предметами	парах и группах при
Передвижение	1 -		(мячами, скакалкой,	разучивании и
гимнастическ	кой Упражнения с		гимнастической	выполнении
стенке вверх, в	низ, предметами		палкой и др.)	гимнастических
горизонтальн	но, (мячами, скакалкой,			упражнений. Выявлять и
спиной к опо	ре. гимнастической			характеризовать ошибки
Преодолени	е палкой и др.)			при выполнении
полосы препято	ствий			гимнастических
с элементам	и			упражнений. Проявлять
лазанья и				качества силы,
перелезания	A,			координации и
переползани	я,			выносливости при
передвижение	епо			выполнении
наклонной				акробатических
гимнастическ	кой			упражнений и
скамей ке. Лаза	нье			комбинаций. Соблюдать
по канату в	гри			правила техники
приема.				безопасности при
Упражнения	ıc			выполнении
предметами				гимнастических
(мячами, скакал				упражнений. Описывать
гимнастическ	·			технику гимнастических
палкой и др				упражнений прикладной
	,			направленности.
				Осваивать технику
				физических упражнений
				прикладной
				направленности.
				Осваивать универсальные
				умения по
				взаимодействию в парах
				и группах при
				разучивании и
				выполнении
				DDITIONITOTIVI

	<u></u>				
					гимнастических
					упражнений. Выявлять
					характерные ошибки при
					выполнении
					гимнастических
					упражнений прикладной
					направленности.
					Проявлять качества силы
					и координации при
					выполнении упражнений
					прикладной
					направленности.
					Соблюдать правила
					техники безопасности
					при выполнении
					упражнений на снарядах
Легкая атлетика					
	Беговые	Беговые	Беговые упражнения:	Беговые упражнения:	Выявлять характерные
Беговая	упражнения: с	упражнения: с	с высоким	с высоким	ошибки в технике
подготовка	высоким	высоким	подниманием бедра,	подниманием бедра,	выполнения беговых
	подниманием бедра,	подниманием бедра,	прыжками и	прыжками и	упражнений. Осваивать
	прыжками и	прыжками и с	ускорением, с	ускорением, с	технику бега различными
	ускорением, с	ускорением, с	изменяющимся	изменяющимся	способами. Осваивать
	изменяющимся	изменяющимся	направлением	направлением	универсальные умения
	направлением	направлением	движения, из разных	движения, из разных	контролировать величину
	движения, из разных	движения, из разных	исходных положений,	исходных	нагрузки по частоте
	исходных	исходных	с разным положением	положений, с разным	сердечных сокращений
	положений, с	положений, с	рук; челночный бег;	положением рук;	при выполнении беговых
	разным положением	разным положением	высокий старт с	челночный бег;	упражнений. Осваивать
	рук; челночный бег;	рук; челночный бег;	последующим	высокий старт с	универсальные умения по
	высокий старт с	высокий старт с	ускорением	последующим	взаимодействию в парах
	последующим	последующим		ускорением	и группах при
	ускорением.	ускорением			разучивании и
	Бег на скорость 30м	_			выполнении беговых
	с высокого старта,				упражнений. Проявлять
	челночный бег				качества силы, быстроты,

					выносливости и
					координации при
					выполнении беговых
					упражнений. Соблюдать
					правила техники
					безопасности при
					выполнении беговых
					упражнений
	Прыжковые	Прыжковые	Прыжковые	Прыжковые	Описывать технику
Прыжковая	упражнения: на	упражнения: на	упражнения: на одной	упражнения: на	прыжковых упражнений.
подготовка	одной ноге и двух	одной ноге и двух	ноге и двух ногах на	одной ноге и двух	Осваивать технику
	ногах на месте, с	ногах на месте, с	месте, с поворотами	ногах на месте, с	прыжковых упражнений.
	поворотами вправо	поворотами вправо	вправо и влево, с	поворотами вправо и	Осваивать универсальные
	и влево, с	и влево, с	продвижением вперед	влево, с	умения контролировать
	продвижением	продвижением	и назад, левым и	продвижением	величину нагрузки по
	вперед и назад,	вперед и назад,	правым боком; в	вперед и назад,	частоте сердечных
	левым и правым	левым и правым	длину и в высоту с	левым и правым	сокращений при
	боком; в длину и в	боком; в длину и в	места; спрыгивание и	боком; в длину и в	выполнении прыжковых
	высоту с места	высоту с места;	запрыгивание на	высоту с места;	упражнений. Выявлять
		спрыгивание и	маты; прыжки в	спрыгивание и	характерные ошибки в
		запрыгивание на	высоту с прямого	запрыгивание на	технике выполнения
		маты	разбега и	маты; прыжки в	прыжковых упражнений.
			«перешагиванием»,	высоту с прямого	Осваивать универсальные
			прыжки в длину с	разбега и	умения по
			разбега, согнув ноги;	«перешагиванием»,	взаимодействию в парах
			прыжки со скакалкой	прыжки в длину с	и группах при разуч
				разбега, согнув ноги;	ивании и выполнении
				прыжки со скакалкой	прыжковых упражнений.
					Проявлять качества силы,
					быстроты, выносливости
					и координации при
					выполнении прыжковых
					упражнений. Соблюдать
					правила техники
					безопасности при
					выполнении прыжковых

					упражнений
	Обучение	Обучение	Обучение	Метание малого мяча	Описывать технику
Броски и метание	техническим	техническим	техническим приемам	в вертикальную цель	бросков большого
мяча	приемам бросков	приемам бросков	метания малого	и на дальность.	набивного мяча.
	большого мяча.	большого мяча.	(теннисного) мяча.	Комплексы	Осваивать технику
	Броски большого	Броски большого	Метание малого мяча	упражнений с малым	бросков большого мяча.
	(баскетбольного)	(баскетбольного)	в вертикальную цель	мячом.	Соблюдать правила
	мяча вверх одной и	мяча вверх одной и	и на дальность.	Комплексы	техники безопасности
	двумя руками;	двумя руками, на	Комплексы	упражнений с	при выполнении бросков
	передача мяча в	дальность разными	упражнений с	большим мячом	большого набивного
	парах с отскоком от	способами; метание	большим мячом		мяча. Проявлять качества
	земли. Метание на	на точность;			силы, быстроты и
	точность	передача мяча в			координации при
		парах с отскоком от			выполнении бросков
		земли. Комплексы			большого мяча.
		упражнений с			Описывать технику
		большим мячом			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
Лыжная подготовн	ca ———				

	Технические	Передвижение на	Передвижение на	Передвижение на	Осваивать универсальные
Лыжная	действия на лыжах.	лыжах разными	лыжах разными	лыжах разными	умения, контролировать
подготовка	Обучение	способами	способами:	способами:	скорость передвижения
подготовки	организующим	(ступающим и	попеременным	попеременным	на лыжах по частоте
	командам и приемам	скользящим шагом);	двухшажным и	двухшажным и	сердечных сокращений.
	по переноске лыж,	обучение приемам	одновременным	одновременным	Выявлять характерные
	передвижению в	безопасного падения	одновременным одношажным и	одновременным одношажным и	ошибки в технике
	*				
	колонне с лыжами.	при передвижении	двухшажным ходом;	двухшажным ходом;	выполнения лыжных
	Передвижение на	на лыжах.	чередование шагов и	чередование шагов и	ходов. Проявлять
	лыжах разными	Техника	ходов во время	ходов во время	выносливость при
	способами	отталкивания и	передвижения на	передвижения на	прохождении
	(ступающим и	скольжения.	лыжах. Обучение	лыжах. Повороты	тренировочных
	скользящим шагом).	Перенос центра	приемам безопасного	переступанием на	дистанций разученными
	Обучение приемам	тяжести с одной	падения при	месте и в движении;	способами передвижения.
	безопасного падения	ноги на другую.	передвижении на	спуски в основной и	Применять правила
	при передвижении	Обучение	лыжах. Повороты	низкой стойке;	подбора одежды для
	на лыжах.	торможению	переступанием на	подъемы	занятий лыжной
		«плугом»,	месте. Прохождение	«полуелочкой»,	подготовкой. Объяснять
		«полуплугом»,	дистанции 1 км.	«лесен кой» и	технику выполнения
		боковым	Повороты дугой и	«елочкой»,	поворотов, спусков и
		соскальзыванием.	скрестным шагом.	ступающим и	подъемов. Осваивать
		Прохождение	Обучение	скользящим шагом;	технику поворотов,
		дистанции 1 км	торможению «буквой	торможения палками,	спусков и подъемов.
			Т», «переступанием»,	«плугом», боковым	Проявлять координацию
			боковым падением.	соскальзыванием.	при выполнении
				Прохождение	поворотов, спусков и
				дистанции 1—2 км.	подъемов.
Плавание				Accountance a series	
Технические	Правила поведения	Правила поведения	Способы (стили)	Способы (стили)	Соблюдать правила
действия в воде	в воде. Подводящие	в воде. Подводящие	плавания: кроль,	плавания	поведения в воде.
Стили плавания.	упражнения:	упражнения:	брасс, баттерфляй		Объяснять технику
	плавательные	плавательные			разучиваемых действий.
	упражнения	упражнения			Осваивать технические
	начального этапа	начального этапа			действия в воде.
	обучения.	обучения.			Осваивать плавание
	ooy ionnin.	ooy ionin.	l		C CDUIDGID IIJIGDGIIIIC

	Virgovarovvia vio	Vinovenovina vio			TOO HOLE TO ENVIRE
	Упражнения на	Упражнения на			кролем на груди.
	согласование	согласование			Проявлять выносливость
	дыхания, работу рук	дыхания, работу рук			при проплывании
	и ног.	и ног			учебной дистанции
Подвижные и спорт	1	1			
	На материале	На материале	На материале	На материале	Осваивать универсальные
Подвижные игры	гимнастики с	гимнастики с	гимнастики с	гимнастики с	умения в
	основами	основами	основами акробатики:	основами	самостоятельной
	акробатики: игровые	акробатики: игровые	игровые задания с	акробатики: игровые	организации и
	задания с	задания с	использованием	задания с	проведении подвижных
	использованием	использованием	строевых упражнений,	использованием	игр. Излагать правила и
	строевых	строевых	упражнений на	строевых	условия проведения
	упражнений,	упражнений,	внимание, силу,	упражнений,	подвижных игр.
	упражнений на	упражнений на	ловкость и	упражнений на	Осваивать двигательные
	внимание, силу,	внимание, силу,	координацию.	внимание, силу,	действия, составляющие
	ловкость и	ловкость и	Обучение играм:	ловкость и	содержание подвижных
	координацию.	координацию.	«Через холодный	координацию.	игр. Взаимодействовать в
	Обучение играм:	Обучение играм:	ручей», «Гонки мячей	Обучение играм:	парах и группах при
	«Вокруг колышка»,	«Иголка и нитка»,	по кругу», «Мяч	«Пробеги под	выполнении технических
	«Переправа по	«Пройди	ловцу». На материале	скакалкой»,	действий в подвижных
	узким жердям»,	бесшумно», «Не дай	легкой атлетики:	«Снайперы»,	играх. Моделировать
	«Змейка»,	обручу упасть». На	прыжки, бег, метание	«Альпинисты»,	технику выполнения
	«Удержись на	материале легкой	и броски; упражнения	«Тройка». На	игровых действий в
	месте».	атлетики: прыжки,	на координацию,	материале легкой	зависимости от
	На материале легкой	бег, метание и	выносливость и	атлетики: прыжки,	изменения условий и
	атлетики: прыжки,	броски; упражнения	быстроту. Обучение	бег, метание и	двигательных задач.
	бег, метание и	на координацию,	играм: «Третий	броски; упражнения	Принимать адекватные
	броски; упражнения	выносливость и	лишний», «Волк во	на координацию,	решения в условиях
	на координацию,	быстроту. Обучение	рву», «Метание с	выносливость и	игровой деятельности.
	выносливость и	играм: «Круговые	плеча».	быстроту. Обучение	Проявлять быстроту и
	быстроту. Обучение	пятнашки», «Зайцы	На материале лыжной	играм: «Метание	ловкость во время
	играм: «Голова и	в огороде».	подготовки: эстафеты	снизу», «Русская	подвижных игр.
	хвост», «Слепой	На материале	в передвижениях на	цепочка», «Не	Соблюдать дисциплину и
	медведь», «Цыплята	лыжной подготовки:	лыжах, упражнения на	попади в болото».	правила техники
	и коршун», «Кот и	эстафеты в	выносливость и	На материале	безопасности во время
	мыши».	передвижениях на	координацию.	лыжной подготовки:	подвижных игр.

	На материале	лыжах, упражнения	Обучение играм:	эстафеты в	Осваивать универсальные
	лыжной подготовки:	на выносливость и	«Скользи дальше»,	передвижениях на	умения управлять
	эстафеты в	координацию.	«Охотники и зайцы».	лыжах, упражнения	эмоциями в процессе
	передвижениях на	Обучение играм:	На материале	на выносливость и	учебной и игровой
	лыжах, упражнения	«Быстрый лыжник»,	спортивных игр.	координацию.	деятельности. Описывать
	на выносливость и	«Спуск вдвоем»,	Футбол: остановка	Обучение играм:	разучиваемые
	координацию.	«Штурм вершины».	мяча; ведение мяча;	«Кто дальше	технические действия из
	Обучение играм:	На материале	подвижные игры на	скатится с горки»,	спортивных игр.
	«Самокат»,	спортивных игр.	материале футбола.	«Ловкие повороты»	Осваивать технические
	«Трудный путь»,	Футбол: удар по	Баскетбол: броски	На материале	действия из спортивных
	«Караван».	неподвижному и	мяча в корзину;	спортивных игр.	игр. Моделировать
	На материале	катящемуся мячу.	подвижные игры на	Футбол: остановка	технические действия в
	спортивных игр.	Подвижные игры на	материале баскетбола.	мяча; ведение мяча;	игровой деятельности.
Спортивные	Футбол: удар по	материале футбола.	Волейбол: подача	подвижные игры на	Взаимодействовать в
игры	неподвижному и	Баскетбол:	мяча; прием и	материале футбола	парах и группах при
	подвижные игры на	специальные	передача мяча;	«Преследование с	выполнении технических
	материале футбола.	передвижения без	подвижные игры на	мячом», «Точная	действий из спортивных
	Баскетбол:	мяча; ведение мяча.	материале волейбола.	передача».	игр. Осваивать
	специальные	Волейбол: прием и	Игра «Пионербол».	Баскетбол: ведение	универсальные умения
	передвижения без	передача мяча;	Элементы	мяча; броски мяча в	управлять эмоциями во
	мяча. Волейбол:	подвижные игры на	спортивных игр:	корзину; подвижные	время учебной и игровой
	подбрасывание	материале	Волейбол: передача	игры на материале	деятельности. Выявлять
	мяча. Элементы	волейбола.	сверху двумя руками	баскетбола «Поймай	ошибки при выполнении
	спортивных игр:	Элементы	впередвверх; прием	мяч», «Меткий	технических действий из
	Волейбол: стойки,	спортивных игр:	мяча снизу двумя	стрелок», «10	спортивных игр.
	передвижения,	Волейбол: стойки,	руками, передача мяча	передач». Волейбол:	Соблюдать дисциплину и
	подводящие	передвижения,	в парах. Футбол:	подача мяча; прием и	правила техники
	упражнения для	подводящие	остановка мяча;	передача мяча;	безопасности в условиях
	обучения нижней	упражнения для	ведение мяча по	подвижные игры на	учебной и игровой
	прямой и боковой	обучения нижней	прямой. Баскетбол:	материале волейбола.	деятельности
	подачам.	прямой и боковой	броски мяча двумя	Игра «Пионербол».	
	Подбрасывание	подачам, передача	руками с места в	Элементы	
	мяча вверх. Футбол:	сверху двумя	кольцо (снизу, от	спортивных игр:	
	удар по	руками вперед-	груди, из-за головы),	Волейбол: прием	
	неподвижному	вверх; прием мяча	ведение мяча (правой	мяча снизу двумя	
	мячу. Баскетбол:	снизу двумя руками.	или левой рукой), по	руками, отбивание	

стойки	Футбол: удар по	прямой, по дуге, с	мяча через сетку	
	катящемуся мячу.	остановками	двумя руками сверху,	
	Баскетбол: ведение		кулаком снизу.	
	мяча на месте		Передача мяча в	
	(правой или левой		парах на месте и в	
	рукой), передача		движении. Футбол:	
	мяча на месте, ловля		ведение мяча по дуге,	
	мяча		с остановками,	
			между стойками,	
			обводка стоек.	
			Баскетбол: броски	
			мяча после ведения и	
			остановки, ловля	
			мяча в движении,	
			передача мяча в	
			движении	

## Тематическое планирование

№ п/п	п/п Раздел программы		Соличест	гво часо	В
			2	3	4
		Класс	Класс	Класс	Класс
Базова	я часть:	93	102	102	102
1	Основы знаний о физической культуре	6	6	6	6
2	Легкая атлетика	24	28	30	33
3	Гимнастика с основами акробатики	21	18	18	24
4	Лыжная подготовка	18	20	20	18
5	Подвижные и спортивные игры	20	27	26	19
6	Плавание	4	3	2	3
Вариат	ивная часть:	6	3	3	3
Количе	3	3	3	3	
Количе	33	35	35	35	
Итого		99	105	105	105

# Тематическое планирование по физической культуре в I классе (99 часов – 3 часа в неделю)

№			Планируемые	результаты (в соответствии с ФГ	TOC)
π/	Тема урока	Элемент содержания	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные
П	Форма урока	(задачи, цели)		(универсальные учебные	результаты
				действия)	
1	Организацион	Ознакомить детей с	Иметь первоначальное	Принимать и сохранять цели и	Принимать роль
	но-	содержанием занятий	представление о построение в	задачи учебной деятельности,	обучающихся,
	методические	физической культурой и	одну шеренгу и в одну колонну.	определять общую цель и пути	проявлять
	указания.	с требованиями к их	Играть в подвижную игру	её достижения, осуществлять	доброжелательность
	ИТБ №019-13	организации.	«Салки»,	взаимный контроль в	
		Ознакомить с		совместной деятельности;	
	Вводный урок	построением в одну			
		колонну и шеренгу по			
		росту;			
		Разминка перед игрой.			
		Игры: «По своим			
		местам», «Салки»			
2	Что такое	Раскрыть содержание	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	Принимать роль
	физическая	понятия «физическая	построение в одну шеренгу и в	задачи учебной деятельности	обучающихся,
	культура?	культура» Ознакомить с	колонну по одному; выполнять	Определять и кратко	проявлять
		построением в одну	команды «Равняйсь!»,	характеризовать физическую	доброжелательность
	Урок – сказка	колонну и шеренгу.	«Смирно!», «Вольно»,	культуру как занятия	
		Разучить строевые	построение в колонну и	физическими упражнениями,	
		команды «Равняйсь!»,	шеренгу по сигналу руки.	подвижными и спортивными	
		«Смирно!», «Вольно»,	Выполнять разминку в	играми.	
		«Налево в обход шагом	движении. Передвигаться по		
		марш». Разминка в	залу в колоне и слушать сигнал.		
		движении.	Играть в подвижную игру		
		Познакомить с	«Ловишки с приседаниями»		
		сигналами рукой для			
		построения в шеренгу и			
		колонну.			
		Игры: «Ловишки с			

		приседаниями» и			
		«Слушай сигнал»			
3	Бег в	Ознакомить с	Выполнять повороты на месте	Принимать и сохранять цели и	Осознавать
	чередовании с	поворотами на месте	переступанием; бег с	задачи учебной деятельности,	личностный смысл
	ходьбой	переступанием. Разучить	чередованием с ходьбой. Иметь	определять общую цель и пути	учения, принимать
	ИТБ №020-13	бег в чередовании с	представление о дистанции, ее	её достижения, осуществлять	роль обучающихся
		ходьбой по отделениям.	значении для безопасности	взаимный контроль в	
	Урок –	Объяснить, что такое	проведения занятий по	совместной деятельности;	
	путешествие	дистанция. Построение	физической культуре.	,	
		из одной шеренги в круг.	Передвигаться по залу в		
		Разминка в кругу с	колоне, строиться в колонну в		
		имитацией движений по	движении по залу. Выполнять		
		рассказу учителя.	разминку. Слушать сигнал и		
		Игра «Слушай сигнал» и	выполнять задание.		
		игровое упражнение			
		«Разбежались,			
		собрались»			
4	Тестирование	Повторить повороты на	Иметь представление о том, как	Принимать и сохранять цели и	Осознавать
	бега на 30м с	месте с переступанием.	проводится тестирование бега	задачи учебной деятельности,	личностный смысл
	высокого	Разучить команды	на 30м с высокого старта;	контролировать и оценивать	учения, принимать
	старта.	«Класс на месте шагом	наблюдать за своим	учебные действия в	роль обучающихся
		марш», «Класс на месте	физическим состоянием за счет	соответствие с поставленной	
	Спортивный -	стой». Разминка в	отслеживания изменений	задачей;	
	марафон	движении	показателей развития		
		Бег с ускорением.	физического качества –		
		Тестирование бега на	быстроты; выполнять разминку		
		30м с высокого старта.	в движении		
5	Техника	Повторение строевых	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	Развивать навыки
	челночного	команд, разминки в	строевых командах, о техники	задачи учебной деятельности,	самостоятельности
	бега.	движении. Познакомить	челночного бега, выполнять	планировать, контролировать и	сотрудничества со
		с техникой челночного	разминку в движении, играть в	оценивать учебные действия в	сверстниками в
	Спортивный –	бега; разучить	подвижную игру «Колдунчики»	соответствии с поставленной	разных ситуациях
	калейдоскоп	подвижную игру		задачей и условиями её	
		«Колдунчики»		реализации, определять	
				наиболее эффективные способы	

				достижения результата;	
6	Тестирование челночного бега 3×10м.  Спортивный – марафон	Повторение строевых команд. Разучить расчет по порядку. Разминка на месте в кругу. Тестирование челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Колдунчики»	Иметь представление о строевых командах, о техники челночного бега. Наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физический качеств и координации движений, выполнять разминку на месте.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности
7	Возникновени е физической культуры и спорта Урок - сказка	Рассказать о возникновении физической культуры, разучить разминку в движении. Повторить расчет по порядку; Ознакомить с размыканием на руки в стороны; подводящие упражнения для прыжка в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»	Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила игры «К своим флажкам»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;	Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательным, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения
8	Тестирование прыжок в длину с места Эстафеты	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжок в длину с места	Иметь представление о методике проведения тестирования прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и

			1	1	
			физических качеств – силы,	функций и ролей и осуществлять	взрослыми в разных
			координации движений,	взаимный контроль в	социальных
			быстроты; выполнять	совместной деятельности	ситуациях, не
			разминку, направленную на		создавать конфликты
			развитие координации		и находить выходы
			движений;		из спорных
					ситуаций, следовать
					правилам
					безопасного
					поведения.
9	Развитие	Разучить расчет на 1,2;	Выполнять разминку,	Принимать и сохранять цели и	Сотрудничать со
	физических	повторить разминку,	направленную на развитие	задачи учебной деятельности,	сверстниками,
	качеств	направленную на	координации движений,	искать средства ее	взрослыми в
	Урок – сказка	развитие координации	упражнения направленные на	осуществления, определять	различных
		движений. Упражнения	развитие физических качеств.	общие цели и пути их	ситуациях
		направленные на	Играть в подвижную игру «К	достижения, договариваться о	-
		развитие физических	своим флажкам»	распределении функций и ролей	
		качеств. Повторить	-	в совместной деятельности,	
		подвижную игру «К		адекватно оценивать своё	
		своим флажкам»		поведение и окружающих.	
10	Русская	Повторить размыкание	Иметь представление о культе	Принимать и сохранять цели и	Сотрудничать со
	народная	на руки. Разминка в	русского народа, переданной	задачи учебной деятельности,	сверстниками, не
	подвижная	кругу.	чрез подвижные игры, такие	планировать, контролировать и	создавать конфликты
	игра	Разучить русскую	как «Горелки». Выполнять	оценивать учебные действия в	и находить выходы
	«Горелки»	народную игру	разминку в кругу. Играть в	соответствии с поставленной	из спорных
	1	«Горелки»; Подвижная	«Горелки»	задачей и условиями её	ситуаций, сохранять
	Урок – игра	игра «Вышибалы»,	1	реализации; определять	установку на
		упражнение на внимание		наиболее эффективные способы	безопасный и
		и равновесие.		достижения результата,	здоровый образ
		n publication.		договариваться о распределении	жизни
				функций и ролей, и	***************************************
				осуществлять взаимный	
				контроль в совместной	
				деятельности; адекватно	
				оценивать собственное	
				оценивать сооственное	

				поведение и поведение окружающих	
11	Круговая тренировка Урок – игра	Повторить разминку в кругу. Круговая тренировка. Упражнение на расслабление и дыхание. Игра «Гусилебеди». Упражнение на внимание	Иметь представление, что такое круговая тренировка, выполнять её.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развивать навыки самостоятельности, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни
12	Личная гигиена человека Урок – викторина	Познакомить с понятием гигиена, разминка в движении; обучить технике высокого старта, выполнению команд «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Удочка»	Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта и правилах выполнению команд «На старт», «Внимание», «Марш», выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
13	Ритм и темп Эстафеты	Познакомить с понятиями ритм и темп, разучить разминку на развитие гибкости. Разучить подвижную игру «Два мороза»	Иметь представление о темпе, ритме; выполнять разминку на развитие гибкости. Знать правила игры и стихотворное сопровождение «Два мороза». Играть в игру	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Сотрудничать со сверстниками. Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
14	Тестирование наклон вперед из положения	Продемонстрировать что такое ритм и темп. Разминка, направленная	Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку на развитие гибкости. Иметь	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее	Демонстрировать навыки самостоятельности и

	1			T	· · ·
	стоя	на развитие гибкости;	представление о том, как	осуществления, конструктивно	личной
	n 1	тестирование наклона	выполняется тестирование,	разрешать конфликты	ответственности за
	Эстафеты	вперед из положения,	наклон вперед из положения	посредством учета интересов и	свои поступки на
		стоя.	стоя. Играть в подвижную игру	сотрудничества;	основе
		Игра «Два мороза»	«Два мороза».		представлений о
					нравственных
					нормах, социальной
					справедливости и
					свободе, сохранять
					установку на
					безопасный и
					здоровый образ
					.инсиж
15	Тестирование	Познакомить с	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	Сочувствовать
	метание	внутренними органами	внутренних органах человека.	задачи учебной деятельности,	другим людям,
	малого мяча	человека.	Выполнять разминку с малыми	определять общие цели и пути	сотрудничать со
	на точность	Разучит разминку с	мячами; иметь представление о	их достижения, договариваться о	сверстниками и
		малыми мячами.	том, как проводится	распределении функций и ролей	взрослыми в разных
		Тестирование метания	тестирование метания малого	и осуществлять взаимный	социальных
	Урок – игра	малого мяча на точность.	мяча на точность, наблюдать за	контроль в совместной	ситуациях; не
		Разучить подвижную	своим физическим состоянием	деятельности, адекватно	создавать конфликты
		игру «Удочка»	за счет отслеживания	оценивать собственное	и находить выходы
			изменений показателей	поведение и поведение	из разных спорных
			развития основного	окружающих;	ситуаций; развивать
			физического качества –		навыки
			координации движений; играть		самостоятельности и
			в подвижную игру «Удочка».		личной
					ответственности за
					свои поступки
16	Тестирование	Познакомить детей со	Иметь представление о том, как	Принимать и сохранять цели и	Развивать навыки
	подтягивание	скелетом человека.	необходимо сдавать	задачи учебной деятельности;	самостоятельности и
	на низкой	Разминка, направленная	тестирование подтягивание на	планировать, контролировать и	личной
	перекладине	на развитие координации	низкой перекладине из виса	оценивать учебные действия в	ответственности за
	из виса лежа	движений. Тестирование	лежа, наблюдать за своим	соответствии поставленной	свои поступки,
		подтягивание на низкой	физическим состоянием за счет	задачей и условиями ее	сохранять установку

	Урок – игра	перекладине из виса	отслеживания изменений	реализации, определять	на безопасное
	· r · · · ·	лежа.	показателей развития основных	наиболее эффективные способы	поведение
		Игра на внимание	физических качеств – силы,	достижения результата,	
		-	координации движений;	конструктивно разрешать	
			выполнять разминку,	конфликты	
			направленную на развитие	_	
			координации движений. Быть		
			внимательным слушать сигнал.		
17	Развитие силы	Познакомить детей с	Иметь представление о скелете	Определять общие цели и пути	Осознавать мотивы
		мышечной системой	человека. Выполнять строевые	их достижения, договариваться о	учебной
	Урок – игра	человека. Строевые	упражнения и упражнения для	распределении функций и ролей	деятельности и
		упражнения. Комплекс	развития силы. Играть в	и осуществлять взаимный	личностный смысл
		упражнений для развития	подвижную игру «Удочка».	контроль в совместной	учения, развивать
		силы. Тестирование		деятельности, адекватно	навыки
		сгибание и разгибание		оценивать собственное	самостоятельности и
		рук в упоре лежа на полу.		поведение и поведение	личной
		Подвижная игра		окружающих	ответственности за
		«Удочка»			свои поступки,
18	Стихотворное	Разучить разминку со	Иметь представление о	Определять общие цели и пути	Осознавать мотивы
	сопровождени	стихотворным	мышечной системе человека,	их достижения, договариваться о	учебной
	е на уроках	сопровождением,	об уроках со стихотворным	распределении функций и ролей,	деятельности и
	как элемент	выполнять её.	сопровождением. Выполнять	и осуществлять взаимный	личностный смысл
	развития	Подвижные игры:	разминку со стихотворным	контроль в совместной	учения, проявлять
	координации	«Совушка», «Кто	сопровождением. Играть в	деятельности; адекватно	доброжелательность
	движений	быстрее схватит»	подвижные игры «Совушка»,	оценивать собственное	и отзывчивость,
			«Кто быстрее схватит»	поведение и поведение	развивать навыки.
	Урок – игра со			окружающих	
	словами				
19	Стихотворное	Повторить разминку со	Иметь углубленные	Принимать и сохранять цели и	Сочувствовать
	сопровождени	стихотворным	представления об уроках со	задачи учебной деятельности,	другим людям,
	е на уроках	сопровождением,	стихотворным	конструктивно разрешать	развивать навыки
	как элемент	выполнять её.	сопровождением, выполнять	кон фликты	самостоятельности и
	развития	Подвижные игры:	разминку со стихотворным		личной
	координации	«Совушка», «Кто	сопровождением. Играть в		ответственности за
	движений	быстрее схватит»	подвижные игры «Совушка»,		свои поступки на

			«Кто быстрее схватит»		основе
	Урок – игра со		The state of the s		представлений о
	словами				нравственных
					нормах, сохранять
					установку на
					безопасный и
					здоровый образ
					жизни.
20	Ловля и	Разучить разминку с	Выполнять разминку с мячами.	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	броски мяча в	мячами, упражнения с	Иметь представление об	задачи учебной деятельности,	учебной
	парах	мячом в парах.	упражнении с мячами:	находить средства ее	деятельности и
		Эстафеты с мячами.	выполнение бросков и ловля	осуществлении, конструктивно	личностный смысл
			мяча различными способами –	разрешать конфликты	учения, проявлять
	Урок – игра		сверху, снизу, с отскоком от	посредством учета интересов	доброжелательность
			пола, ловли перед грудью.	сторон и сотрудничества.	и эмоционально-
			Играть в эстафеты с мячами		нравственную
					отзывчивость,
					сочувствовать
					другим людям,
					развивать навыки
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки,
					следовать установке
					на безопасный и
					здоровый образ
					жизни.
21	Индивидуальн	Разучить разминку с	Иметь представление о своих	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	ая работа с	мячами.	физических возможностях,	задачи учебной деятельности,	учебной
	МОРКМ	Упражнения с мячом:	владеть первоначальными	находить средства ее	деятельности и
		ведение мяча правой и	умениями обращения с мячом,	осуществления, планировать,	личностный смысл
	Урок – игра	левой рукой, броски и	выполнять разминку с мячами.	контролировать и оценивать	учения, проявлять
		ловля мяча. Игра:	Играть в игру.	учебные действия в	доброжелательность
		«Передай другому»		соответствии с поставленной	и эмоционально-

	1	ı			Ti Ti
				задачей и условиями ее	нравственную
				реализации, адекватно	отзывчивость,
				оценивать свое поведение,	сочувствовать
				конструктивно разрешать	другим людям,
				конфликты посредством учета	развивать навыки
				интересов сторон и	самостоятельности и
				сотрудничества.	личной
					ответственности за
					свои поступки,
					следовать установке
					на безопасный и
					здоровый образ
					жизни.
22	Школа	Повторить разминку с	Выполнять разминку с мячом.	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	укрощения	мячами. Упражнение с	Иметь представление о своих	задачи учебной деятельности,	учебной
	мяча	мячами: ведение на месте	физических возможностях,	находить средства ее	деятельности и
		и в движении, броски и	иметь навыки обращения с	осуществления, планировать,	личностный смысл
		ловля мяча. Подвижная	мячом. Играть в подвижную	контролировать и оценивать	учения, проявлять
	Урок – игра	игра «Осада города»	игру «Осада города».	учебные действия в	доброжелательность
		_		соответствии с поставленной	и эмоционально-
				задачей и условиями ее	нравственную
				реализации, определять	отзывчивость,
				наиболее эффективные способы	сочувствовать
				достижения результата;	другим людям,
					развивать навыки
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки, не
					создавать конфликты
					и находить выходы
					из спорных
					ситуации.
23	Подвижная	Разучить новую	Владеть умениями и навыками	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	игра «Ночная	разминку с мячом;	обращения с мячом (ведение,	задачи учебной деятельности,	учебной

	OVOTO))	Vanoversky	TODIA GROOM HOROGROOM PONTO	YOU WITH ANAWATER OF	W04770777 V100777 V1
	охота»	Упражнения с мячом:	ловля, броски, перебрасывание,	находить средства ее	деятельности и
	Vnov vvno	ведение мяча, ловля,	катание). Выполнять разминку	осуществления. Конструктивно	личностный смысл
	Урок – игра	броски, перебрасывания,	с мячом. Играть в подвижную	разрешать конфликты	учения, проявлять
		катание.	игру «Ночная охота»	посредством учета интересов	доброжелательность
		Разучить правила		сторон и сотрудничества	и эмоционально-
		подвижной игры			нравственную
		«Ночная охота»			отзывчивость,
24	Глаза	Разминка с закрытыми	Владеть умениями и навыками	Принимать и сохранять цели и	сочувствовать
	закрывай –	глазами. Упражнения с	обращения с мячом (ведение,	задачи учебной деятельности,	другим людям,
	упражненье	мячом. Повторить	ловля, броски, перебрасывание,	находить средства ее	развивать навыки
	начинай	подвижную игру	катание). Выполнять разминку	осуществления. Конструктивно	самостоятельности и
		«Ночная охота»	с закрытыми глазами. Играть в	разрешать конфликты	личной
	Урок – игра		подвижную игру «Ночная	посредством учета интересов	ответственности
			охота»	сторон и сотрудничества	
25	Гимнастика –	Познакомить с историей	Иметь представление об	Следовать инструкциям учителя.	Осознавать мотивы
	основа спорта	развития гимнастики.	истории гимнастики,	Принимать и сохранять цели и	учебной
		Познакомить с	участвовать в беседе. Знать, как	задачи учебной деятельности,	деятельности и
	ИТБ №021-13	правилами поведения на	проводится разминка на матах,	Находить средства ее	личностный смысл
		уроках гимнастики;	иметь приставление, что такое	осуществления.	учения, проявлять
	Урок – сказка	разучить приставной	приставной шаг, положение	Уметь выполнять разминку на	доброжелательность
		шаг, разминку на матах,	упор присев, «группировка»	матах, делать группировку, упор	и эмоционально-
		положение упор присев,		присев, приставной шаг.	нравственную
		«группировка».			отзывчивость,
					сочувствовать
					другим людям,
					развивать навыки
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки на
					основе
					представлений о
					нравственных
					нормах; следовать
					установке на
					yeranobke na

26	Правильная осанка человека Урок – викторина	Рассказать о правильной осанке человека и факторах, влияющих на её изменение. Комплекс упражнения для правильной осанки. Разминка на матах, направленная на развитие гибкости. Повторить положение упор присев, «группировка», познакомить с различными	Иметь представление об осанке и факторах, влияющих на её изменения. Знать, как проводится разминка, направлена на развитие гибкости. Иметь представление о техники выполнения группировки.	Слушать и слышать друг друга и учителя; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Находить средства ее осуществления. Уметь различать правильную осанку человека. Уметь выполнять комплекс упражнений для правильной осанки; разминку на матах; гимнастические упражнения, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки»	безопасный и здоровый образ жизни Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
		положениями в группировке. Подвижная игра			
27	Перекаты Урок – игра	игра Повторить приставной шаг. Разминка на матах. Техника выполнения группировки и перекатов вперед-назад. Подвижные игры: «Волшебные ёлочки», «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки и чем они отличаются от кувырков, правила игры «Волшебные ёлочки», «Удочка». Иметь представление, что такое приставной шаг	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Находить средства ее осуществления. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять разминку на матах, приставной шаг, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоциональнонравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за

					свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни
28	перекатов	Познакомить с пользой угренней гимнастики. Разучить комплекс упражнений для угренней гимнастики. Закрепить технику выполнения группировки и перекатов впередназад. Познакомить с разновидностями перекатов (прямым телом, боком в группировке). Разучить подвижную игру «Запрещенное движение»	Осваивать умение самостоятельно подбирать упражнение, знать, как проводить угреннюю гимнастику. Знать, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Запрещенное движение»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Находить средства ее осуществления. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять комплекс упражнений для угренней гимнастики, делать группировку, перекаты; и грать в подвижную игру «Запрещенное движение»	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоциональнонравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни
29	Режим дня школьника	Рассказать о режиме дня школьника. Повторить	Иметь представление о режиме дня школьника. Осваивать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Осознавать мотивы учебной

		комплекс упражнений	умение самостоятельно	Находить средства ее	деятельности и
		для утренней	подбирать упражнение, знать,	осуществления. Следовать при	личностный смысл
		гимнастики, перекаты,	как проводить утреннюю	выполнении инструкциям	учения
		игру «Запрещенное	гимнастику. Знать, технику	учителя	•
		движение».	выполнения группировки, что	Уметь выполнять комплекс	
			такое перекаты, их виды,	упражнений для утренней	
			правила игры «Запрещенное	гимнастики, делать	
			движение»	группировку, перекаты; играть в	
				подвижную игру «Запрещенное	
				движение»	
30	Ползание	Разучить танцевальный	Знать, что такое танцевальный	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
-	Преодоление	шаг с подскоком.	шаг с подскоком, как	задачи учебной деятельности,	учебной
31	полосы	Провести разминку на	проводится разминка на матах,	Находить средства ее	деятельности и
	препятствий	матах; повторить	технику выполнения перекатов,	осуществления, планировать,	личностный смысл
		выполнение перекатов,	ползание, правила игры	контролировать и оценивать	учения, проявлять
		разучить виды ползаний,	«Передай мяч!»	учебные действия в	доброжелательность
		преодолеть полосу	Формирование навыка	соответствии с поставленной	и эмоционально-
		препятствий Подвижная	систематического наблюдения	задачей. Определять наиболее	нравственную
		игра «Передай мяч!»	за своим физическим	эффективные способы	отзывчивость,
			состоянием. Моделировать	достижения результата.	сочувствовать
			ситуации, требующие перехода	Формировать умение	другим людям,
			от одних действий к другим.	осуществлять действие по	развивать навыки
			Уметь демонстрировать	образцу и заданному правилу,	самостоятельности и
			физические качества	Уметь выполнять разминку на	личной
				матах, перекаты, ползание и	ответственности
				играть в подвижную игру	
20	G 4	H		«Передай мяч!»	
32	Стойка на	Повторить танцевальный	Знать, что такое танцевальный	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	лопатках.	шаг с подскоком.	шаг с подскоком, как	задачи учебной деятельности,	учебной
	Мост	Разучить новую	проводится разминка на матах,	Находить средства ее	деятельности и
		разминку на матах,	как совершенствовать технику	осуществления, планировать,	личностный смысл
		технику выполнения	выполнении кувырка вперед,	контролировать и оценивать	учения, проявлять
		стойки на лопатках и	что такое стойка на лопатках и	учебные действия в	доброжелательность
		«моста». Подвижная игра	мост, правила игры «Удочка»	соответствии с поставленной	и эмоционально-
		«Удочка»		задачей. Определять наиболее	нравственную

	T		T	1.1	
				эффективные способы	отзывчивость,
				достижения результата.	сочувствовать
				Уметь выполнять разминку на	другим людям,
				матах, кувырок вперед, стойку	развивать навыки
				на лопатках, «мост» и играть в	самостоятельности и
				подвижную игру «Удочка»	личной
					ответственности,
					следовать остановке
					на здоровый образ
					жизни.
33	Стойка на	Повторить разминку на	Знать, как проводится разминка	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	лопатках,	матах, стойку на	на матах. Иметь представление	задачи учебной деятельности,	учебной
	мост-	лопатках и мост.	о том, как совершенствовать	Находить средства ее	деятельности и
	совершенство	Совершенствование	технику выполнении кувырка	осуществления, планировать,	личностный смысл
	вание	кувырка вперед.	вперед, стойки на лопатках и	контролировать и оценивать	учения, проявлять
		Разучить подвижную	мост. Знать правила игры	учебные действия в	доброжелательность
		игру «Охотники и утки»	«Охотники и утки»	соответствии с поставленной	и эмоционально-
				задачей. Определять наиболее	нравственную
				эффективные способы	отзывчивость,
				достижения результата.	сочувствовать
				Формировать умение	другим людям,
				осуществлять действие по	развивать навыки
				образцу и заданному правилу	самостоятельности и
				Уметь выполнять разминку на	личной
				матах, кувырок вперед, стойку	ответственности,
				на лопатках, мост, и играть в	следовать остановке
				подвижную игру «Охотники и	на здоровый образ
				утки»	жизни. Общаться и
					взаимодействовать в
					игровой
					деятельности.
34	Физкультмину	Рассказать о	Иметь представление, что такое	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	тки	физкультурных	физкультурные минутки.	задачи учебной деятельности.	учебной
		минутках. Разучить	Осваивать умение	Находить средства ее	деятельности и
		комплекс для	самостоятельно подбирать	осуществления. Формировать	личностный смысл

		1		T	
		физкультурных минугок.	упражнения и знать, как	умение осуществлять действие	учения. Соблюдать
		Совершенствование	проводить физкультурные	по образцу и заданному правилу	правила игры,
		перекатов, кувырка	минутки. Иметь представление	Выявлять характерные ошибки	общаться и
		вперед, стойка на	о том, как совершенствовать	при выполнении гимнастических	взаимодействовать.
		лопатках, мост.	технику выполнении кувырка	упражнениях (кувырок, мост и	Следовать остановке
		Повторить правила	вперед, стойки на лопатках и	др.)	на здоровый образ
		подвижной игры	мост. Знать правила игры	Уметь выполнять комплекс	жизни
		«Охотники и утки»	«Охотники и утки»	упражнений для физкультурных	
				минуток, кувырок вперед,	
				стойка на лопатках, мост; играть	
				в подвижную игру «Охотники и	
				утки».	
35	Лазание,	Разучить разминку с	Знать, как проводится разминка	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	прелезание по	гимнастическими	с гимнастическими палками,	задачи учебной деятельности.	учебной
	гимнастическо	палками. Лазание по	как совершенствовать технику	Находить средства ее	деятельности и
	й стенке	гимнастической стенке,	перекатов, кувырка вперед,	осуществления.	личностный смысл
		техника перелезания по	стойки на лопатках; иметь	Уметь выполнять разминку с	учения. Развивать
		гимнастической стенке;	представление о лазанье по	гимнастическими палками,	навыки
		совершенствование	гимнастической стенке	перекаты, кувырок вперед,	самостоятельности и
		перекатов и кувырка		стойка на лопатках; лазить,	личной
		вперед, стойки на		перелазить по гимнастической	ответственности за
		лопатках. Игровые		стенке.	свои поступки
		упражнения.		Выполнять игровые и	•
				разминочные упражнения.	
36	Лазание,	Повторить разминку с	Иметь представление о сердце,	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	перелезание	гимнастическими	о кровеносных сосудах, об их	задачи учебной деятельности.	учебной
	по	палками. Лазание по	значении для человека. Знать,	Находить средства ее	деятельности и
	гимнастическо	гимнастической стенке,	как проводится разминка с	осуществления.	личностный смысл
	й стенке –	техника перелезания по	гимнастическими палками, как	Уметь выполнять разминку с	учения.
	совершенство	гимнастической стенке;	совершенствовать технику	гимнастическими палками,	Сотрудничать со
	вание	совершенствование	перекатов, кувырка вперед,	перекаты, кувырок вперед,	сверстниками и
		перекатов и кувырка	стойки на лопатках, лазанье по	стойка на лопатках; лазить,	взрослыми, не
		вперед, мост. Игровые	гимнастической стенке	перелазить по гимнастической	находить кон фликты
		упражнения.		стенке.	и находить выходы
				Выполнять игровые и	из спорных

				разминочные упражнения.	ситуаций. Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Следовать установке на безопасный здоровый образ жизни.
37	Лазанье по наклонной скамей ке	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Разучить лазанье по наклонной скамейке из разных положений (в упоре стоя на коленях, в упоре присев). Разучить подвижную игру «Успей убрать»	Знать, как проводится разминка у гимнастической стенки. Иметь представление о лазанье по наклонной скамейке из разных положений; знать правила игры «Успей убрать»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Находить средства ее осуществления. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу Уметь выполнять разминку у гимнастической стенки; лазить по наклонной скамейке. Играть в подвижную игру и соблюдать правила игры «Успей убрать»	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
38	Висы на перекладине.  Лазание по	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Лазанье гимнастической	Знать, что такое вис, как проводится разминку у гимнастической стенки.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Находить средства ее	Развитие мотивов учебной деятельности и
	шесту в 3 приема	стенке, по шесту. Вис стоя, вис на согнутых	Технику лазания по шесту.	осуществления. Формировать способность к преодолению	формирование личностного смысла

		рука на перекладине. По-		препятствий и само- коррекции.	учения, принятие и
		движная игра «Успей		Уметь выполнять разминку у	освоение социальной
		движная игра «Успси убрать»		гимнастической стенки, лазание	роли; развитие
		γοραι σ//		по шесту; выполнять вис стоя,	этических чувств,
				1	
				вис на согнугых руках на	доброжелательности
				перекладине; играть в	и эмоционально-
				подвижную игру и соблюдать	нравственной
				правила игры «Успей убрать»	отзывчивости;
					развитие
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки;
					Развитие
					эстетических
					потребностей,
					ценностей и чувств;
					формирование
					установки на
					безопасный,
					здоровый образ
					жизни
39	Преодоление	ОРУ в движении, ОРУ	Формирование навыка	Развитие интереса к	Активное включение
	препятствий	направленные на	систематического наблюдения	самостоятельным занятиям	в общение и
		развитие координации	за своим физическим	физическими упражнениями,	взаимодействие со
		движений. Преодоление	состоянием. Моделировать	подвижными играми.	сверстниками на
		полосы препятствий с	ситуации, требующие перехода	_	принципах уважения
		использованием бега,	от одних действий к другим.		И
		ходьбы, прыжков,	Уметь демонстрировать		доброжелательности,
		лазанием и	физические качества		взаимопомощи и
		перелезанием П/И			сопереживания;
		«Гимнастическая полоса			
		препятствий»			
40	Подтягивание	Разминка, направленная	Знать, как проводятся	Сохранять доброжелательное	Развитие мотивов
	на низкой	на развитие координации	разминка, направленная на	отношение друг к другу;	учебной

	перекладине	движений. Комплекс	развитие координации	устанавливать рабочие	деятельности и
	из виса лежа	упражнений для развития	движений; комплекс	отношения. Уметь выполнять	формирование
		силы. Подтягивание на	упражнений для развития силы.	разминку, направленная на	личностного смысла
		низкой перекладине из	Иметь представление о	развитие координации	учения, принятие и
		виса лежа, лазание по	подтягивании на низкой	движений.	освоение социальной
		шесту. Подвижная игра	перекладине из положения	Уметь подтягиваться на низкой	роли; формирование
		«Удочка»	лежа, техники лазания по	перекладине, лазать по шесту;	установки на
			шесту. Знать правила игры	уметь рассказать правила игры	безопасный,
			«Удочка»	«Удочка».	здоровый образ
					жизни.
41	Прыжки со	Разминка со скакалкой,	Иметь представление	Принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов
	скакалкой	прыжки со скакалкой.	что такое скакалка и какие	задачи учебной деятельности,	учебной
		Подвижная игра	упражнения можно с ней	находить средства её	деятельности и
		«Шмель»	выполнять, о пользе прыжков	осуществления, планировать,	формирование
			со скакалкой и о здоровье как	контролировать и оценивать	личностного смысла
			факторе успешной учебы и	учебные действия в	учения, принятие и
			социализации, выполнять	соответствии с поставленной;	освоение социальной
			разминку со скакалками и	уметь выполнять разминку со	роли; развитие
			прыжковые упражнения, уметь	скакалкой, прыжки со скакалкой	этических чувств,
			организовывать подвижную	и в скакалку, проводить	доброжелательности
			игру «Шмель»	подвижную игру «Шмель»	и эмоционально-
					нравственной
					отзывчивости;
					развитие
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки;
					формирование
					эстетических
					потребностей,
					ценностей и чувств.
42	Прыжки в	Повторить разминку со	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов
	скакалку	скакалками, прыжки со	прыжках в скакалку, о здоровье	задачи учебной деятельности,	учебной
		скакалкой, подвижную	как факторе успешной учебы и	находить средства её	деятельности и

		игру «Шмель», разучить прыжки в скакалку	социализации, выполнять разминку со скакалкой и прыжковые упражнения, уметь организовывать подвижную игру «Шмель»	осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
43	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вращение обруча. Лазание по шесту. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»	Знать, что такое обруч, какие упражнения с ним можно делать и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-	Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Уметь выполнять разминку с обручами, лазать по шесту,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и
44	Обруч: учимся им управлять	Разминка с обручами. Вращение обруча. Лазание по шесту. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»	воробушки»	играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
45 - 46	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. 2-4 игры по желанию учеников	Уметь выбирать из множества игр; согласованно решать, во что играть; совместно играть в разные подвижные игры;	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о	Проявлять доброжелательность и эмоционально нравственную

			выполнять разминку с	распределении функций и ролей	отзывчивость,
			закрытыми глазами	и осуществлять взаимный	сочувствовать
			5W4P211211111 11110411111	контроль в совместной	другим людям,
				деятельности, адекватно	сотрудничать, не
				оценивать собственное	создавать конфликты
				поведение и поведение	и находить выходы
				окружающих.	из спорных ситуаций
47	Вода твой	Рассказать что такое	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов
	друг Правила	плавание, какие качества	плавание. Знать какие качества	задачи учебной деятельности,	учебной
	безопасного	развивает плавание,	развивает. Знать правила	находить средства её	деятельности и
	поведения на	почему оно полезно для	безопасности на воде.	осуществления, планировать,	формирование
	воде	здоровья?		контролировать и оценивать	личностного смысла
	ИТБ №024 –	Какие правила нужно		учебные действия в	учения, принятие и
	13	соблюдать на воде?		соответствии с поставленной	освоение социальной
				задачей. Добывать	роли не создавать
				недостающую информацию с	конфликты и
				помощью вопросов	находить выходы из
				(познавательная	спорных ситуаций
				инициативность).	
48	Плавательные	Повторить правила	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели и	
	упражнения	поведения на воде. См	плавание. Знать какие качества	задачи учебной деятельности,	
50	начального	урок 47.	развивает. Знать правила	Находить средства ее	
	этапа	Плавательные	безопасности на воде.	осуществления, планировать,	
	обучения	упражнения начального	Выполнять плавательные	контролировать и оценивать	
		этапа обучения.	упражнения начального этапа	учебные действия в	
			обучения	соответствии с поставленной	
				задачей. Определять наиболее	
				эффективные способы	
				достижения результата.	
				Формировать умение	
				осуществлять действие по	
F-4	17	П	D	образцу и заданному правилу	
51	Подвижные	Повторить плавательные	Выполнять плавательные	Принимать и сохранять цели и	Осознавать мотивы
	игры	упражнения начального	упражнения начального этапа	задачи учебной деятельности,	учебной
		этапа обучения.	обучения. Играть в подвижную	находить средства её	деятельности и

		Подвижная игра «Караси и щука», подвижные игры на выбор детей	игру «Караси и щука», знать и соблюдать правила игры. Уметь выбирать из множества игр; согласованно решать, во что играть; совместно играть в разные подвижные игры.	осуществления, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	личностный смысл учения, проявлять доброжелательность, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы
52	Организацион но- методические требования на уроках лыжной подготовки. ИТБ №022-13	Познакомить учеников с организационнометодическими требованиями, техникой безопасности на уроках, посвященных лыжной подготовке. Проверить инвентарь и лыжную форму учеников.	Иметь представление о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. Уметь надевать лыжные ботинки и лыжи	Иметь первоначальное представление о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием лыжной подготовки.	из спорных ситуаций Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.
53 - 54	Ступающий шаг на лыжах без палок	Переноска и надевание лыж. Повторить ТБ. Рассказать о способах передвижения на лыжах. Ступающий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок; слушать и слышать друг друга и учителя. Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать

					конфликты; развитие
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки
55	Скользящий	Разучивание переноски	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы
_	шаг на лыжах	лыж под рукой.	передвижении на лыжах	цели и задачи учебной	учебной
57	без палок	Повторение техники	скользящим шагом без палок,	деятельности, находить средства	деятельности,
		ступающего шага.	организовывать	её осуществления, определять	проявлять
		Разучивание скользящего	здоровьесберегающую	общие цели и пути их	доброжелательность
		шага на лыжах без палок	жизнедеятельность с помощью	достижения, осуществлять	и эмоционально
			катания на лыжах.	взаимный контроль в	нравственную
				совместной деятельности,	отзывчивость,
				адекватно оценивать	сотрудничать со
				собственное поведение и	сверстниками, не
				поведение окружающих	создавать
					конфликты,
					развивать навыки
					самостоятельности
					личной
					ответственности за
					свои поступки
58	Повороты	Разучить переноску лыж	Иметь представление о том как	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы
	переступанием	на плече.	выполняется поворот	цели и задачи учебной	учебной
	на лыжах без	Совершенствовать	переступанием на лыжах без	деятельности, находить средства	деятельности,
	палок	технику ступающего	палок, уметь организовывать	её осуществления, определять	проявлять
		шага на лыжах без палок;	здоровосберегающую	общие цели и пуги их	доброжелательность
		повторить технику	жизнедеятельность с помощью	достижения, осуществлять	и эмоционально
		скользящего шага на	катания на лыжах.	взаимный контроль в	нравственную
		лыжах без палок.		совместной деятельности,	отзывчивость,
		Разучить технику		адекватно оценивать	сотрудничать со
		поворотов		собственное поведение и	сверстниками и
		переступанием на лыжах		поведение окружающих	взрослыми, не
		без палок			создавать
					кон фликты,

					развивать навыки
					самостоятельности
					личной
					ответственности за
					свои поступки
59	Ступающий	Разучить переноски лыж	Иметь представление о технике	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы
	шаг на лыжах	с палками, ступающий	передвижения ступающим	цели и задачи учебной	учебной
	с палками	шаг на лыжах с палками.	шагом с палками, а также о	деятельности, находить средства	деятельности и
		Повторить технику	способе переноски лыж с	её осуществления, определять	личностный смысл
		ступающего и	палками, о пизитивном влиянии	общие цели и пуги их	учения, проявлять
		скользящего шага на	лыжной подготовки на	достижения, осуществлять	доброжелательность,
		лыжах без палок,	физическое состояние	взаимный контроль в	сотрудничать со
		поворот переступанием	человека, организовывать	совместной деятельности,	сверстниками и
		на лыжах без палок.	здоровосберегаю щую	адекватно оценивать	взрослыми в разных
		Разучить ступающий шаг	жизнедеятельность с помощью	собственное поведение и	социальных
		с палками	катания на лыжах.	поведение окружающих	ситуациях, не
					создавать конфликты
					и находить выходы
					из спорных ситуаций
60	Скользящий	Повторить тупающий	Иметь представление о технике	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие мотивов
	шаг на лыжах	лыжный шаг без палок и	передвижения скользящим	ступающим и скользящим	учебной
	с палками	с палками; скользящий	шагом с палками. Знать	шагом без палок, скользящим	деятельности и
		лыжный шаг без палок.	правила проведения занятий по	шагом с палками. Формировать	формирование
		Разучить скользящий	лыжной подготовке, технику	навыки работы в группе;	личностного смысла
		лыжный шаг с палками	выполнения ступающего и	слушать и слышать друг друга и	учения; развитие
			скользящего шага на лыжах без	учителя; формировать умение	этических чувств,
			палок.	самостоятельно выделять и	сопереживания
				формулировать познавательную	чувствам других
				цель, уметь сохранять заданную	людей; развитие
				цель.	навыков
					сотрудничества со
					сверстниками и
					взрослыми в разных
					социальных
					ситуациях, умение

					не создавать
					конфликты и
					находить выходы из
(1	П		2	*7	спорных ситуаций
61	Повороты	Ступающий лыжный шаг	Знать правила проведения	${f y}$ меть передвигаться на лыжах	Осознавать мотивы
	переступанием	без палок; скользящий	занятий по лыжной подготовке,	ступающим и скользящим	учебной
	на лыжах с	лыжный шаг без палок;	технику выполнения	шагом без палок и с палками,	деятельности и
	палками	скользящий лыжный шаг	ступающего и скользящего	выполнять повороты	личностный смысл
		с палками; повороты	шага на лыжах без палок,	переступанием на лыжах с	учения, проявлять
		переступанием на лыжах	скользящего лыжного шага с	палками. Слушать и слышать	доброжелательность
		с палками	палками, а также поворотов	друг друга и учителя;	и сочувствовать
			переступанием на лыжах с	эффективно сотрудничать и	другим людям,
			палками	способствовать продуктивной	сотрудничать со
				кооперации; формировать	сверстниками, не
				умение сохранять заданную	создавать конфликты
				цель; адекватно оценивать свои	и находить выходы
				действия и действия	из спорных ситуаций
				одноклассников	
62	Торможение	Ступающий лыжный шаг	Знать правила проведения	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие мотивов
	палками	без палок; скользящий	занятий по лыжной подготовке,	ступающим и скользящим	учебной
		лыжный шаг без палок;	технику выполнения	шагом без палок и с палками,	деятельности и
		скользящий лыжный шаг	ступающего и скользящего	выполнять повороты	формирование
		с палками; повороты	шага на лыжах без палок,	переступанием на лыжах с	личностного смысла
		переступанием на лыжах	скользящего лыжного шага с	палками. Слушать и слышать	учения; развитие
		с палками. Техника	палками, а также поворотов	друг друга и учителя;	этических чувств,
		торможения палками	переступанием на лыжах с	эффективно сотрудничать и	сопереживания
63	Совершенство	Совершенствование	палками. Организовывать	способствовать продуктивной	чувствам других
-	вание	изученных способов	здоровьесберегающую	кооперации; формировать	людей; развитие
64	изученных	передвижения на лыжах	жизнедеятельность с помощью	умение сохранять заданную	навыков
	способов	с лыжными палками и	катания на лыжах.	цель; адекватно оценивать свои	сотрудничества со
	передвижения	без них		действия и действия партнеров.	сверстниками и
	на лыжах				взрослыми в разных
					социальных
					ситуациях, умение
					не создавать

					конфликты и
					находить выходы из
					спорных ситуаций
65	Подъем и	Ступающий лыжный шаг	Знать правила проведения	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие мотивов
	спуск под	без палок; скользящий	занятий по лыжной подготовке,	ступающим и скользящим	учебной
	уклон на	лыжный шаг без палок;	технику выполнения подъема	шагом без палок и с палками,	деятельности и
	лыжах без	скользящий и	на склон «полуелочкой» без	выполнять спуск со склона в	формирование
	палок	ступающий лыжный шаг	палок, а также знать технику	основной стойке и подъем на	личностного смысла
		с палками; спуск со	спуска со склона в основной	него «полуелочкой» на лыжах	учения; следовать
		склона в основной	стойке без палок	без палок. Слушать и слышать	установке на
		стойке; подъем на склон		друг друга и учителя;	безопасный и
		«полуелочкой»		формировать навыки учебного	здоровый образ
				сотрудничества в ходе	жизни.
				индивидуальной и групповой	
				работы; формировать умение	
				контролировать свою	
				деятельность по результату;	
				уметь осуществлять действие по	
				образцу и заданному правилу	
66	Подъем и	Повторение техники	Знать правила проведения	Уметь передвигаться на лыжах	Осознавать мотивы
	спуск под	ступающего и скользя-	занятий по лыжной подготовке,	ступающим и скользящим	учебной
	уклон на	щего шага с лыжными	технику выполнения подъема	шагом с палками; выполнять	деятельности и
	лыжах с	палками. Разучивание	на склон «полуелочкой» с	подъем и спуск со склона на	личностный смысл
	палками	техники подъема	лыжными палками, а также	лыжах с палками, торможение	учения, проявлять
		«полуелочкой» на склон	технику спуска со склона в	падением. Слушать и слышать	доброжелательность
		и спуска со склона в	основной стойке с лыжными	друг друга и учителя; формиро-	и сочувствовать
		основной стойке на	палками. Организовывать	вать уважение к иной точке	другим людям,
		лыжах с лыжными	здоровьесберегающую	зрения; устанавливать рабочие	сотрудничать со
		палками. Разучивание	жизнедеятельность с помощью	отношения. Формировать	сверстниками, не
		техники торможения	катания на лыжах.	умение адекватно оценивать	создавать конфликты
		падением		свои действия и действия	и находить выходы
67	Совершенство	Совершенствовать		партнеров; уметь сохранять	из спорных ситуаций
	вание спусков	изученные способы		заданную цель.	
	и подъемов	подъёмов и спусков с			
		лыжными палками и без			

		них			
68	Прохождение	Совершенствование	Узнать возможности своего	Уметь проходить на лыжах	Развитие мотивов
	1км на лыжах	техники скользящего	организма с помощью	дистанцию 1 км, выполнять	учебной
		шага с лыжными палка-	прохождения дистанции 1км,	подъем и спуск со склона на	деятельности и
		ми. Повторение техники	знать технику выполнения	лыжах с палками. С достаточной	формирование
		подъема «полуелочкой»	подъема на склон	полнотой и точностью выражать	личностного смысла
		на склон и спуска со	«полуелочкой» с лыжными	свои мысли в соответствии с	учения; развитие
		склона в основной стойке	палками, а также спуска со	задачами и условиями	этических чувств,
		на лыжах с лыжными	склона в основной стойке с	коммуникации; устанавливать	сопереживания
		палками. Проверка	лыжными палками	рабочие отношения;	чувствам других
		выносливости при		формировать ситуацию	людей; развитие
		прохождении дистанции		саморегуляции эмоциональных	навыков
		1км		и функциональных состояний, т.	сотрудничества со
				е. операционный опыт.	сверстниками и
					взрослыми в разных
					социальных
					ситуациях, умение
					не создавать
					конфликты и
					находить выходы из
					спорных ситуаций
69	Скользящий	Разучивание	Знать, как выполняется	Уметь передвигаться «змейкой»	Развитие мотивов
	шаг на лыжах	передвижения	скользящий шаг на лыжах	на лыжах и метать на точность,	учебной
	с палками	скользящим шагом на	«змейкой»; знать вариант	слушать и слышать друг друга и	деятельности и
	«змейкой»	лыжах с палками	биатлонного упражнения	учителя; понимать мысли,	формирование
		«змейкой». Знакомство с		чувства, стремления и желания	личностного смысла
		биатлоном		окружающих, их внугренний	учения; развитие
				мир в целом. Осознавать самого	этических чувств,
				себя как движущую силу своего	сопереживания
				научения, свою способность к	чувствам других
				преодолению препятствий и	людей; развитие
				самокоррекции	навыков
					сотрудничества со
					сверстниками и
					взрослыми в разных

70	Эстафеты на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; совершенствовать технику передвижения на лыжах. Эстафеты на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5км. Знать, как проводить эстафеты на лыжах. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км. Уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением и палками. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  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 и находить выходы из спорных ситуаций
71	Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторить различные шаги на лыжах с палками и без, подъем и спуск на лыжах; совершенствовать технику торможения падением	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах, как по ровной лыжне, так и со склона	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
72	Подвижные игры на	Подвижные игры «Два мороза», «Кто дальше».	Знать и соблюдать правила игр	r ryn	

	воздухе	Игры на выбор детей			
73	Броски и ловля мяча в	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка	Уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч	Развитие мотивов учебной
	парах	различными способами.	с мячами, правила игры	разными способами, играть в	деятельности и
	Парал	Подвижная игра «Котел»	«Котел»	подвижную игру «Котел».	формирование
		iiogamimi iipw (ato 1 <b>0</b> 1)/	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Слушать и слышать друг друга и	личностного смысла
				учителя; управлять поведением	учения, принятие и
				партнера (контроль, коррекция,	освоение социальной
				оценка действий партнера,	роли; умение не
				умение убеждать). Формировать	создавать кон фликты
				умение адекватно оценивать	и находить выходы
				свои действия и действия	из спорных
				партнера; уметь сохранять	ситуаций; развитие
				заданную цель.	самостоятельности и
					личной
					ответственности за
74	D	D	2	V	свои поступки
74	Ведение мяча	Разминка с мячом.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мя-	Уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой	Развитие мотивов учебной
		Броски и ловля мяча различными способами.	чами, правила игры «Успей	рукой в движении, играть в игру	деятельности и
		Ведение мяча.П.и	чами, правила игры «Успси убрать»	успей убрать»	формирование
		«Успей убрать»	yopar <i>u</i>	Формировать навыки содействия	личностного смысла
		w enem Jopuis		в достижении цели со	учения, принятие и
				сверстниками; добывать недо-	освоение социальной
				стающую информацию с	роли.
				помощью вопросов, определять	
				новый уровень отношения к	
				самому себе, как субъекту	
				деятельности; уметь видеть	
				указанную ошибку и исправлять	
		-		ее по наставлению взрослого	
75	Эстафеты с	Разминка и эстафеты с	Знать как проводится разминка	Уметь выполнять разминку с	Развитие мотивов
	МОРВМ	МОРКМ	с мячами, правила проведения	мячом, ловить, бросать, вести	учебной
			эстафет.	мяч правой и левой рукой в	деятельности и
				движении, участвовать в	формирование

				эстафетах.	личностного смысла
				Формировать навыки содействия	учения, принятие и
				в достижении цели со	освоение социальной
				сверстниками; добывать недо-	роли.
				стающую информацию с	1
				помощью вопросов, определять	
				новый уровень отношения к	
				самому себе, как субъекту	
				деятельности; уметь видеть	
				указанную ошибку и исправлять	
				ее по наставлению взрослого	
<b>76</b>	Бросок	Разучивание разминки с	Знать, как выполнять броски	Уметь выполнять разминку с	Развитие мотивов
	набивного	набивными мячами.	набивного мяча от груди,	набивными мячами, броски	учебной
	мяча от груди	Техника броска на-	снизу; как играть в подвижную	набивного мяча от груди, снизу;	деятельности; раз-
		бивного мяча от груди,	игру «Выше ноги от земли»	играть в подвижную игру	витие этических
		снизу. Проведение		«Выше ноги от земли»;	чувств,
77	Бросок	подвижной игры «Выше		добывать недостающую	доброжелательности
	набивного	ноги от земли»		информацию с помощью	и эмоционально-
	мяча снизу			вопросов (познавательная	нравственной
				инициативность). Осознавать	отзывчивости,
				самого себя как движущую силу	сопереживания
				своего научения, свою	чувствам других
				способность к преодолению	людей; развитие са-
				препятствий и самокоррекции;	мостоятельности и
				уметь видеть указанную ошибку	личной
				и исправлять ее по наставлению	ответственности за
				взрослого	свои поступки на
					основе пред-
					ставлений о
					нравственных
					нормах, социальной
					справедливости и
	_	-			свободе
<b>78</b>	Подвижные	Разминка, направленная	Знать правила проведения во	Уметь выполнять разминку,	Развитие этических

	1			T	
	игры с мячом	на развитие координации	время подвижных игр.	направленную на развитие	чувств,
		движений. Подвижная		координации движений, играть в	доброжелательности
		игра «Антивышибалы»,		подвижные игры.	и эмоционально-
		игра на выбор детей.		Эффективно сотрудничать и	нравственной
				способствовать продуктивной	отзывчивости,
				кооперации; организовывать и	сопереживания
				осуществлять совместную	чувствам других
				деятельность; формировать	людей; развитие
				ситуацию саморегуляции, т. е.	навыков
				операционный опыт (учебных	сотрудничества со
				знаний и умений); сотрудничать	сверстниками
				в совместном решении задач.	
79	Подвижная	Разучивание разминки с	Знать, как выполнять броски	Уметь выполнять разминку с	Развитие мотивов
	игра точно в	малыми мячами.	набивного мяча снизу и от гру-	малыми мячами, броски	учебной
	цель	Повторение техники	ди, как играть в подвижную	набивного мяча от груди и	деятельности и фор-
		броска набивного мяча	игру «Точно в цель»	снизу; играть в подвижную игру	мирование
		от груди и снизу.		«Точно в цель»	личностного смысла
		Разучивание правил по-		Формировать навык речевых	учения, принятие и
		движной игры «Точно в		действий: использования	освоение социальной
		цель»		адекватных языковых средств	роли; развитие
				для отображения в речевых	навыков
				высказываниях своих чувств,	сотрудничества со
				мыслей, побуждений и иных	сверстниками;
				составляющих внутреннего	умение не создавать
				мира. Формировать умение	конфликты и нахо-
				сохранять заданную цель;	дить выходы из
				контролировать свою	спорных ситуаций;
				деятельность по результату.	развитие
					самостоятельности и
					личной
					ответственности за
					свои поступки;
					формирование
					установки на

					безопасный образ жизни
80	Тестирование	Разминка с малыми	Знать, как проводится	Уметь выполнять разминку с	Развитие этических
	виса на время	мячами. Тестирование	тестирование виса на время,	малыми мячами, тестирование	чувств,
		виса на время. Подвиж-	как играть в подвижную игру	виса на время, играть в	доброжелательности
		ная игра «Точно в цель»	«Точно в цель»	подвижную игру «Точно в	и эмоционально-
				цель». Сохранять	нравственной
				доброжелательное отношение	отзывчивости,
				друг к другу; устанавливать	сопереживания
				рабочие отношения;	чувствам других
				представлять конкретное	людей; развитие са-
				содержание и излагать его в	мостоятельности и
				устной форме. Формировать	личной
				умение адекватно понимать	ответственности за
				оценку взрослого и сверстников;	свои поступки
				уметь осуществлять итоговый	
				контроль.	
81	Тестирование	Разминка, направленная	Знать, какие упражнения	Уметь выполнять разминку,	Развитие этических
	наклона	на развитие гибкости.	развивают гибкость, как	направленную на развитие	чувств,
	вперед из	Тестирование наклона	проводится тестирование	гибкости, сдавать тестирование	доброжелательности
	положения	вперед из положения	наклон вперед из положения	наклона вперед из положения	и эмоционально-
	стоя	стоя. Подвижная игра	стоя, как играть в подвижную	стоя, играть в подвижную игру	нравственной
		«Грибы-шалуны»	игру «Грибы-шалуны»	«Грибы-шалуны». Сохранять	отзывчивости,
				доброжелательное отношение	сопереживания
				друг к другу; устанавливать	чувствам других
				рабочие отношения;	людей; развитие са-
				представлять конкретное	мостоятельности и
				содержание и излагать его в	личной
				устной форме. Формировать	ответственности за
				умение декватно понимать	свои поступки
				оценку взрослого и сверстников;	
				уметь осуществлять итоговый	
	-			контроль.	
82	Прыжки в	Разминка со	Знать, что такое прыжок в	Уметь выполнять разминку со	Развитие мотивов
_	длину с места,	стихотворным	длину, как он выполняется,	стихотворным сопровождением,	учебной

83	с разбега	сопровождением. Прыжок в длину, с разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	правила игры «Грибы-шалуны»	прыжок в длину и с разбега, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны». Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной
					отзывчивости, сопереживания чувствам других людей
84	Тестирование прыжок в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	Уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки». Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». Сохранять доброжелательное отношение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания

				друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.	чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
86	Тестирование подъема туловища на время	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».  Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
87	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запре- щенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	Уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала. Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других

				формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в	людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных
				совместном решении задач.	ситуациях, умение не создавать конфликты и
					находить выходы из спорных ситуаций
88	Техника метания малого мяча	Разминка, направленная на воспитание координации. Техника метания малого мяча	Знать, как выполняется разминка направленная на воспитание координации. Знать технику метания малого мяча	Уметь выполнять разминку, направленную на воспитание координации, метать малый мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и фор-
89	Метание малого мяча на точность	метания малого мяча, метание на точность. Подвижная игра «Колдунчики»	технику метания малого мяча	точно в цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. 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 образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении	мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости

				и беговые упражнения, играть в	
				подвижную игру «Колдунчики»	
90	Беговые	Проведение разминки в	Знать, какие бывают беговые		Развитие этических
	упражнения	движении. Разучивание	упражнения. Уметь играть в	Формировать умение	чувств,
		различных беговых	подвижную игру «Колдунчики»	контролировать свою	доброжелательности
		упражнений. Повторение	Знать, какие бывают беговые	деятельность по результату;	и эмоционально-
91	Сочетание	подвижной игры	упражнения, виды бега. Уметь	уметь осуществлять действие по	нравственной
	различных	«Колдунчики»	играть в подвижную игру	образцу и заданному правилу;	отзывчивости,
	видов бега.	Проведение разминки в	«Хвостики»	сохранять заданную цель.	сопереживания
	Бег с высокого	движении. Беговые			чувствам других
	старта	упражнения, различные			людей; развитие са-
		виды бега, бег с высокого			мостоятельности и
		старта. Подвижная игра			личной
		«Хвостики»			ответственности за
					свои поступки на
					основе пред-
					ставлений о
					нравственных
					нормах, социальной
					справедливости и
					свободе
92	Тестирование	Повторение разминки в	Знать, как сдается тестирование	Коммуникативные: сохранять	Развитие этических
	бега на 30м с	движении. Проведение	бега на 30 м с высокого старта.	доброжелательное отношение	чувств,
	высокого	тестирования бега на 30	Уметь играть в подвижную	друг к другу; устанавливать	доброжелательности
	старта	м с высокого старта.	игру «Хвостики»	рабочие отношения;	и эмоционально-
		Подвижная игра		представлять конкретное	нравственной
		«Хвостики»		содержание и излагать его в	отзывчивости,
				устной форме.	сопереживания
				Регулятивные: формировать	чувствам других
				умение адекватно понимать	людей; развитие са-
				оценку взрослого и сверстников;	мостоятельности и
				уметь осуществлять итоговый	личной
				контроль. Познавательные:	ответственности за
				уметь выполнять разминку в	свои поступки на
				движении, сдавать тестирование	основе пред-

				бег 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	ставлений о нравственных нормах, социальной
93	Тестирование челночного бега 3×10м	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3х10м. Разучивание подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное 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 челночного бега 3х 10 м, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	справедливости и свободе
94	Броски мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: формировать умение сохранять 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 уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных

				броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	ситуациях, умение не создавать конфликты
95	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность и с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность и с длинный дистанций	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; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей
96	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

				Познавательные: уметь	установки на
				выполнять разминку с мячами в	безопасный,
				движении по кругу, броски через	здоровый образ
				волейбольную сетку; играть в	жизни
				подвижную игру «Вышибалы	
				через сетку»	
97	Эстафеты.	Разминка в движении по	Знать какие бывают беговые	Коммуникативные: формировать	Развитие
	Развитие	кругу, беговые	упражнения и эстафеты	навыки учебного	самостоятельности и
	двигательных	упражнения.	J.:	сотрудничества в ходе	личной
	качеств	ymp <b>a</b> mienim.		индивидуальной и групповой	ответственности за
	10012			работы, уважение к иной точке	свои поступки на
				зрения. Регулятивные:	основе пред-
				проектировать траектории	ставлений о
				развития через включение в	нравственных
				новые виды деятельности и	нормах, социальной
				формы сотрудничества; уметь	справедливости и
				контролировать свою	свободе,
				деятельность по результату.	формирование
				Познавательные: уметь	установки на
				выполнять разминку в движении	безопасный,
				по кругу, беговые упражнения;	здоровый образ
				играть в эстафеты	ингиж
98	Командная	Проведение разминки,	Знать, что такое координация	Коммуникативные: слушать и	Развитие мотивов
	подвижная	направленной на раз-	движений, для чего она нужна	слышать друг друга и учителя; с	учебной
	игра	витие координации	людям. Уметь играть в	достаточной полнотой и	деятельности и
	«Хвостики»	движений. Подвижные	подвижные игры «Хвостики» и	точностью выражать свои мысли	формирование
		игры: «Хвостики»,	«Совушка»	в соответствии с задачами и	личностного смысла
		«Совушка»		условиями коммуникации.	учения; развитие
				Регулятивные: формировать	навыков
				ситуацию саморегуляции	сотрудничества со
				эмоциональных и	сверстниками и
				функциональных состояний, т. е.	взрослыми в разных
				операционный опыт.	социальных
				Познавательные: уметь	ситуациях, умение

	1			1	
				выполнять разминку,	не создавать
				направленную на развитие	конфликты и на-
				координации движений, играть в	ходить выходы из
				подвижные игры «Хвостики» и	спорных ситуаций
				«Совушка»	
99	Русская	Проведение разминки,	Знать правила игры «Горелки»	Коммуникативные: слушать и	Формирование
	подвижная	направленной на раз-	и стихотворное сопровождение	слышать друг друга и учителя; с	чувства гордости за
	игра	витие координации	к ней. Уметь играть в подвиж-	достаточной полнотой и	свою Родину,
	«Горелки»	движений. Повторение	ную игру «Игра в птиц»	точностью выражать свои мысли	российский народ и
		правил подвижной игры		в соответствии с задачами и	историю России;
		«Горелки». Разучивание		условиями коммуникации.	формирование
		подвижной игры «Игра в		Регулятивные: формировать	уважительного отно-
		птиц»		ситуацию саморегуляции	шения к культуре
				эмоциональных и	других народов;
				функциональных состояний, т. е.	развитие мотивов
				операционный опыт.	учебной
				Познавательные: уметь	деятельности и
				выполнять разминку,	формирование лич-
				направленную на развитие	ностного смысла
				координации движений, играть в	учения; развитие
				подвижные игры «Горелки» и	навыков сотруд-
				«Игра в птиц»	ничества со
					сверстниками и
					взрослыми в
					различных
					ситуациях

## Тематическое планирование по физической культуре во II классе (105 часов – 3 часа в неделю)

			Ппанипуемь	ые результаты (в соответствии	ι c ΦΓΟC)	
No	Тема урока	Элемент	планируств	be pesymbiath (b coordererbun	(4100)	Домашне
п/	тема урока		Предметные	Метапредметные	Личностные	е задание
		содержания	результаты	результаты	результаты	е задание
П		(задачи)	r	(универсальные учебные		
				действия)		
1	Организацион	Ознакомить с	Знать требования к	Коммуникативные: работать	Развитие мотивов	Повторить
	но-	содержанием	спортивной форме и	в группе, устанавливать	учебной деятельности	ТБ.
	методические	занятий в новом	технику безопасности на	рабочие отношения	и осознание личного	Приготов
	указания.	учебном году.	уроках. Иметь	Регулятивные: осуществлять	смысла учения,	ИТЬ
	ИТБ №019-13	Напомнить	представление о	действия по образцу и	принятие и освоение	спортивну
	Вводный урок	требования к	построение в одну	заданному правилу, находить	социальной роли	ю форму
		спортивной форме	шеренгу и в одну	необходимую информацию	обучающегося,	на улицу
		и поведению на	колонну, передвигаться	Познавательные: объяснять	развитие этических	
		уроках физической	по залу в колоне,	для чего нужно построение и	чувств и	
		культуры.	строиться в колонну в	перестроение, как оно	эмоционально	
		Строевые	движении по залу,	выполняется, что	нравственной	
		упражнения и	выполнять команды	необходимо для успешного	отзывчивости	
		команды. Разминка	«Направо», «Налево в	проведения уроков		
		в движении.	обход шагом марш», «В	физкультуры		
		Подвижная игра:	одну колонну			
		«По своим местам»	становись», «Класс на			
			месте шагом марш»,			
			«Класс на месте стой».			
			Играть в подвижную			
			игру «По своим местам»			

2	Бег с заданием. ИТБ №020-13	Что такое дистанция. Строевые команды. Бег с заданием. Разминка на месте. Подвижная игра «Салки», «К своим флажкам»	Иметь представление о дистанции, ее значении для безопасности проведения занятий по физической культуре. Иметь представление о строевых командах, о различных видах бега и ходьбы, о технике бега; разучить разминку на месте. Играть в подвижную игру «Салки», «К своим флажкам».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути её достижения	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. Развитие адекватной мотивации учебной деятельности	Повторить повороты на месте
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Разучить беговую разминку. Провести тестирование бега на 30м с высокого старта. Повторить подвижную игру «К своим флажкам»	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития физического качества — быстроты; организовывать здоровосбереаю щую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить повороты прыжком
4	Техника челночного бега.	Разучить разминку в движении; повторить технику челночного бега. Подвижные игры: «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку»	Иметь представление о техники челночного бега, организовывать здоровьесберегаю щую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего,	Повторить технику челночног о бега (повороты

			пятнашки» и «Салки –	Познавательные:	развитие эстетических	
			дай руку»	рассказывать и показывать	чувств,	
5	Тестирование	Повторить	Владеть навыком	технику челночного бега и	доброжелательности	Повторить
	челночного	разминку в	систематического	правила проведения	и отзывчивости,	упражнен
	бега 3×10м.	движении;	наблюдения за своим	подвижных игр	самостоятельности и	ие на
		провести	физическим состоянием	-	личной	равновеси
		тестирование	за счет отслеживания		ответственности за	e
		челночного бега	изменений показателей		свои поступки	
		3х10 м.	развития физических		,	
		Упражнение на	качеств – быстроты и			
		равновесие	координации движений,			
		1	организовывать			
			здоровьесберегающую			
			жизнедеятельность с			
			помощью разминки в			
			движении			
6	Техника	Что такое легкая	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие адекватной	Повторить
	метания	атлетика (раскрыть	легкой атлетике, о	сохранять доброжелательное	мотивации учебной	технику
	мешочка на	содержание).	техники метания	отношение друг к другу,	деятельности и	метания
	дальность	Разучить разминку	мешочка на дальность,	устанавливать рабочие	осознание	
		с мешочками,	организовывать	отношения.	личностного смысла	
		технику метания	здоровьесберегаю щую	Регулятивные: адекватно	учения, развивать	
		мешочка на	жизнедеятельность с	понимать оценку взрослого и	навыки	
		дальность.	помощью разминки с	сверстников.	самостоятельности	
		Подвижная игра	мешочками и подвижной	Познавательные:	сотрудничества с	
		«Бросай далеко,	игры «Бросай далеко,	рассказывать и показывать	одноклассниками	
		собирай быстрей»	собирай быстрей»	технику выполнения метания		
				на дальность		
7	Тестирование	Повторить понятие	Иметь представление о		Развитие	Узнать
	метания	легкая атлетика.	тестировании метания	Коммуникативные:	эстетических чувств,	какие
	мешочка на	Повторить	мешочка на дальность,	сохранять доброжелательное	доброжелательности	бывают
	дальность	разминку с	владеть навыком	отношение друг к другу,	и отзывчивости,	метательн
		мешочками.	систематического	устанавливать рабочие	навыков	ые
		Провести	наблюдения за своим	отношения.	сотрудничества с	снаряды

			A	Danier and a service and a service		
		тестирование,	физическим состоянием	Регулятивные: адекватно	одноклассниками в	
		подвижную игру	за счет отслеживания	понимать оценку взрослого и	разных социальных	
		«Бросай далеко,	изменений показателей	сверстников.	ситуациях, умений не	
		собирай быстрей»	развития основных	Познавательные:	создавать конфликты	
			физических качеств –	рассказывать и показывать	и находить выходы из	
			силы, координации	технику выполнения метания	спорных ситуаций	
			движений, быстроты,	на дальность		
			организовывать			
			здоровьесберегаю щую			
			жизнедеятельность с			
			помощью разминки с			
			мешочками и подвижной			
			игры «Бросай далеко,			
			собирай быстрей»			
8	Упражнения	Разучить разминку,	Иметь представление о	Коммуникативные: с	Формирование	Повторить
	на развитие	направленную на	метании гимнастической	достаточной полнотой и	установки на	упражнен
	координации	развитие	палки ногой,	точностью выражать свои	безопасный и	ие
	движений	координации	организовывать	мысли в соответствии с	здоровый образ	(разноиме
		движений, метание	здоровьесберегаю щую	задачами и условиями	жизни.	нные
		гимнастической	жизнедеятельность с	коммуникации	Развитие мотивов	круговые
		палки ногой.	помощью разминки,	Регулятивные: осознавать	учебной деятельности	движения
		Подвижная игра	напрвленной на развитие	самого себя как движущую	и осознание	прямыми
		«Колдунчики»	координации движений и	силу своего научения, свою	личностного смысла	руками)
		,	подвижной игры	способность к преодолению	учения, принятие и	P 3
			«Колдунчики»	препятствий и	освоение социальной	
			·	самокоррекции	роли обучающегося,	
				Познавательные:	развитие эстетических	
				рассказывать и показывать	чувств,	
				технику выполнения метания	доброжелательности	
				гимнастической палки,	и эмоционально-	
				правила подвижной игры	и эмоционально-	
				правила подвижной игры	отзывчивости.	
9	Физинозина	Познакомить с	Имот процетор точно с	Vonagauticaminaria		Порторуту
9	Физические		Иметь представление о	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие адекватной	Повторить
	качества	физическими	том, что такое	1 7 1	мотивации учебной	определен
		качествами;	физическая качества,	точностью выражать свои	деятельности и	КИ

		повторить	организовывать	мысли в соответствии с	осознание	физически
		разминку,	здоровьесберегающую	задачами и условиями	личностного смысла	х качеств
		направленную на	жизнедеятельность с	коммуникации	учения, принятие и	71 110 10012
		развитие	помощью разминки,	Регулятивные: осознавать	освоение социальной	
		координации	напрвленной на развитие	самого себя как движущую	роли обучающегося,	
		движений;	координации движений и	силу своего научения, свою	развитие навыков	
		повторить метание	подвижной игры	способность к преодолению	сотрудничества с	
		гимнастической	«Колдунчики»	препятствий и	одноклассниками и	
		палки ногой,	,	самокоррекции, адекватно	взрослыми в разных	
		подвижную игру		понимать оценку взрослого и	социальных	
		«Колдунчики»		сверстников.	ситуациях, умений не	
		-		Познавательные:	создавать конфликты	
				рассказывать о физических	и находить выходы из	
				качествах, о технике	спорных ситуаций,	
				выполнения метания	формирование	
				гимнастической палки ногой,	установки на	
				играть в подвижную игру	безопасный и	
					здоровый образ жизни	
10	Развитие	Строевые	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели	Развитие адекватной	Повторить
	выносливости	упражнения.	таком физическом	и задачи учебной	мотивации учебной	физически
		Беговая разминка в	качестве как	деятельности, планировать,	деятельности и	е качества
		движении. Бег 1км.	выносливость,	контролировать и оценивать	осознание	
		Подвижная игра	преодолевать утомление,	учебные действия в	личностного смысла	
		«Командные	организовывать	соответствии с поставленной	учения, развитие	
		хвостики»	здоровьесберегающую	задачей и условиями её	сотрудничества с	
			жизнедеятельность с	реализации; определять	одноклассниками, не	
			помощью беговой	наиболее эффективные	создавать конфликты	
			разминки и подвижной	способы достижения	и находить выходы из	
			игры «Командные	результата, договариваться о	спорных ситуаций,	
			хвостики»	распределении функций и	сохранять установку на безопасный и	
				ролей, и осуществлять		
				взаимный контроль в совместной деятельности;	здоровый образ жизни	
				адекватно оценивать		
				собственное поведение и		

				поведение окружающих		
11	Прыжок в	Провести разминку	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели		Повторить
11	длину с места	в движении,	прыжке в длину с места,	и задачи учебной		технику
	длипу с места	техника прыжка в	организовывать	деятельности, искать		прыжок в
		длину с места.	здоровьесберегающую	средства ее осуществления,		длину с
		Упражнения с	жизнедеятельность с	определять общие цели и		места
		длинной	помощью разминки в	пути их достижения,		Wiccia
		скакалкой.	движении и подвижных	договариваться о		
		Подвижная игра	игр «Салки» и	распределении функций и		
		«Салки»,	«Командные хвостики»	ролей в совместной		
		«Командные	честандные явсетики//	деятельности, адекватно		
		хвостики»		оценивать своё поведение и		
		ABOCIIIMI''		окружающих.		
12	Тестирование	Повторить	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели	Развитие адекватной	Повторить
	прыжок в	разминку в	том, как проводится	и задачи учебной	мотивации учебной	упражнен
	длину с места.	движении.	тестирование прыжка в	деятельности, находить	деятельности и	ие на
	dentity of moore.	Тестирование	длину с места,	средства её осуществления,	осознание	внимание
		прыжка в длину с	наблюдать за своим	определять общие цели и	личностного смысла	
		места. Упражнения	физическим состоянием	пути их достижения,	учения, развитие	
		с длинной	за счет отслеживания	планировать, контролировать	сотрудничества с	
		скакалкой. Игра на	изменений показателей	и оценивать учебные	одноклассниками,	
		внимание.	развития основных	действия в соответствии с	развитие эстетических	
			физических качеств –	поставленной задачей и	чувств.	
			силы, быстроты,	условиями её реализации,	,	
			координации движений;	определять наиболее		
			_	эффективные способы		
				достижения результата,		
				адекватно оценивать		
				собственное поведение и		
				поведение окружающих		
13	Беговые	Познакомить со	Иметь первоначальное	Принимать и сохранять цели	Развитие адекватной	Наблюдат
	упражнения.	способами	значения о ЧСС и	и задачи учебной	мотивации учебной	ь пульс в
	Частота	измерения ЧСС;	способах её измерения,	деятельности, находить	деятельности и	течение
	сердечных	разучить беговую	владеть техникой бега;	средства её осуществления,	осознание	дня
	сокращений	разминку;	организовывать	владеть базовыми	личностного смысла	

совершенствовать здоровьесберегающую предметными и учения, приняти	
технику бега. жизнедеятельность с межпредметными понятиями, освоение социали	
Подвижная игра помощью беговой отражающими существенные роли обучающег	· I
«Удочка», «Вызов разминки и подвижной связи и отношения между развитие навык	COB
нимеров» игры «Удочка» объектами и процессами сотрудничества	a c
одноклассникам	ии
взрослыми в раз	ных
социальных	
ситуациях, умени	й не
создавать конфли	кты
и находить выход	ы из
спорных ситуац	ий,
формировани	e
установки на	
безопасный и	I
здоровый образ ж	изни
14 Броски мяча Проверка Иметь представления о Принимать и сохранять цели Принятие и освое	
через домашнего бросках через и задачи учебной социальной ро.	
волейбольную задания, измерение волейбольную сетку. деятельности, находить обучающегося	і, волейболь
сетку пульса во время Организовывать средства её осуществления, развитие	ные
Броски мяча бега, до и после. здоровьесберегающую определять общие цели и доброжелательно	сти, команды
через Разучить разминку жизнедеятельность с пути их достижения, навыков	существу
волейбольную в парах, повторить помощью разминки в планировать, контролировать сотрудничества	а с ют в мире
сетку на технику броска парах и подвижной игры и оценивать учебные одноклассникам	
точность мяча через «Вышибалы через сетку» действия в соответствии с взрослыми, умени	ие не
волейбольную поставленной задачей и создавать конфли	кты
сетку. Подвижная условиями её реализации,	
игра «Вышибалы определять наиболее	
через сетку» эффективные способы	
достижения результата	
15 Круговая Разминка Иметь представление о Принимать и сохранять цели Развитие	Правила
тренировка направленная на том какие упражнения и задачи учебной самостоятельнос	•
развитие помогают развивать деятельности, находить личной	во время
координации координацию движений, средства её осуществления, ответственности	-
	1 Ju   111 p

		Круговая	упражнений.	пути их достижения,	развитие навыков	
		тренировка.	Организовывать	договариваться о	сотрудничества со	
		Подвижные игры	здоровьесберегающую	распределении функций и	сверстниками и	
		на выбор.	жизнедеятельность с	ролей и осуществлять	взрослыми в разных	
		na BBroop.	помощью разминки и	взаимный контроль в	социальных	
			подвижных игр.	совместной деятельности.	ситуациях.	
16	Подвижные	Правила поведения	Знать правила поведения	Принимать и сохранять цели	Развитие	Повторить
	игры ИТБ	во время	во время подвижных игр.	и задачи учебной	самостоятельности и	физически
	№025-13	подвижных игр.	Организовывать	деятельности, находить	личной	е качества
		Разминка в кругу.	здоровьесберегающую	средства ее осуществления,	ответственности за	
		Русская народная	жизнедеятельность	планировать, контролировать	свои поступки,	
		подвижная игра	, ,	и оценивать учебные	развитие навыков	
		«Горелки», игры на		действия в соответствии с	сотрудничества со	
		выбор.		поставленной задачей	сверстниками и	
		1			взрослыми в разных	
					социальных	
					ситуациях.	
17	Развитие	Беговая разминка.	Знать физические	Принимать и сохранять цели	Сочувствовать другим	Выполнит
	физических	Упражнения	качества и различать их.	и задачи учебной	людям, развивать	Ь
	качеств	направленные на	Организовывать	деятельности, находить	навыки	отжимани
		развитие	здоровьесберегаю щую	средства ее осуществления,	самостоятельности и	е от пола
		физических	жизнедеятельность	планировать, контролировать	личной	
		качеств (сила,		и оценивать учебные	ответственности за	
		выносливость).		действия в соответствии с	свои поступки	
				поставленной задачей		
18	Тестирование	Разминка,	Владеть навыком	Принимать и сохранять цели	Развитие	Повторить
	подтягивание	направленная на	систематического	и задачи учебной	эстетических чувств,	различные
	на низкой	развитие	наблюдения за своим	деятельности, находить	доброжелательности	висы
	перекладине	координации	физическим состоянием,	средства ее осуществления,	и эмационально-	
	из виса лежа	_движений.	показателями развития	определять общие цели и	нравственной	
		Тестирование	основных физических	пути их достижения,	отзывчивости,	
		подтягивание на	качеств – силы и	адекватно оценивать	самостоятельности и	
		низкой	координации движений,	собственное поведение и	личной	
		перекладине из	организовывать	окружающих, разрешать	ответственности за	
		виса лежа.	здоровьесберегаю щую	кон фликты.	свои поступки	

		Подвижная игра «Вышибалы»	жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры			
19	Ловля и броски малого мяча в парах	Разучить разминку с мячами в парах. Разучить ловлю и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с мячом»	Иметь представление о ловле и бросков малого мяча в парах. Совершенствовать технику метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, наиболее эффективные способы достижения	Принятие и освоение собственной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Прочитать (распечатк y)
20	Метание малого мяча на точность	Повторить разминку с мячами в парах, ловля и броски малого мяча в парах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Салки с мячом»		результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций	Повторить технику метания мяча
21	Тестирование метания малого мяча на точность	Разучить разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча. Ига «Удочка»	Иметь представление о тестировании малого мяча на точность. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – координации	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Выполнит ь отжимани е от пола

			движений,	условиями её реализации,	социальных	
			организовывать	определять наиболее	ситуациях, умений не	
			здоровьесберегающую	эффективные способы	создавать конфликты	
			жизнедеятельность с	достижения результата,	и находить выходы из	
			помощью разминки с	адекватно оценивать	спорных ситуаций	
			мячом и подвижной игры	собственное поведение и	опориви ситуации	
			«Удочка»	поведение окружающих		
			же до на <i>п</i>	поведение окружиющих		
22	Ведение мяча	Разминка,	Владеть техникой	Принимать и сохранять цели	Развитие адекватной	Узнать в
		направленная на	передачи и ловли,	и задачи учебной	мотивации учебной	каких
		развитие	ведения мяча,	деятельности, находить	деятельности и	видах
		координации	совершенствовать	средства ее осуществления,	осознание	спорта
		движений,	технику. Организовывать	определять общие цели и	личностного смысла	используе
		упражнения с	здоровьесберегающую	пути их достижения,	учения, принятие и	тся мяч
		мячами в парах.	жизнедеятельность во	наиболее эффективные	освоение социальной	
		Броски мяча в цель	время урока	способы достижения	роли обучающегося,	
		(щит). Игра «Мяч		результата, осуществлять	развитие эстетических	
		среднему»		взаимный контроль в	чувств,	
23	Тестирование	Разминка,	Знать какие упражнения	совместной деятельности,	доброжелательности,	Индивиду
	наклон вперед	направленная на	способствуют развитию	адекватно оценивать	самостоятельности и	альные
	из положения	развитие гибкости.	гибкости. Иметь	собственное поведение и	личной	задания
	стоя	Тестирование	представление о	поведение окружающих	ответственности за	
		наклон вперед из	тестировании наклон		свои поступки	
		положения стоя.	вперед из положения			
		Упражнения с	стоя.			
		мячом в парах,	Владеть техникой			
		ведение мяча. Игра	ведения мяча,			
		«Мяч среднему»	совершенствовать.			
			Организовывать			
			здоровьесберегающую			
			жизнедеятельность во			
			время урока			
24	Тестирование	Повторить	Иметь представление о	Принимать и сохранять цели	Осознавать мотивы	Выполнит
	виса на время	разминку,	правилах сдачи	и задачи учебной	учебной деятельности	Ь
		направленную на	тестирования виса на	деятельности, находить	и личностный смысл	утреннюю

		развитие гибкости,	время, систематически	средства ее осуществлении,	учения, проявлять	гимнастик
		провести	наблюдать за своим	конструктивно разрешать	доброжелательность и	уc
		тестирование виса	физическим состоянием	конфликты посредством	эмоционально-	упражнен
		на время; Игра	за счет отслеживания	учета интересов сторон и	нравственную	иями на
		«Белки в лесу»,	изменений показателей	сотрудничества.	отзывчивость,	развитие
		лазание по шесту в	развития основных		сочувствовать другим	гибкости
		3 приёма.	физических качеств –		людям, развивать	
			силы и выносливости,		навыки	
			выполнять разминку,		самостоятельности и	
			играть в подвижную		личной	
			игру «Белки в лесу»		ответственности за	
					свои поступки,	
					следовать установке	
					на безопасный и	
					здоровый образ	
					жизни.	
25	Подвижная	Разминка у	Выполнять разминку у	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Приседан
	игра «Кот и	гимнастической	гимнастической стенки,	организовывать и	учебной деятельности	ие
	мыши»	стенки,	упражнения в	осуществлять совместную	и осознание	
		упражнения в	подлезании, играть в	деятельность, обосновывать	личностного смысла	
		подлезании и	подвижную игру «Кот и	свою точку зрения и	учения, принятие и	
		подвижная игра.	мыши»	доказывать собственное	освоение социальной	
				мнение, уважать иное мнение	роли обучающегося,	
				Регулятивные: использовать	развитие эстетических	
				средства саморегуляции,	чувств	
				сотрудничать в совместном		
				решении задач		
				Познавательные:		
				рассказывать о физических		
				качествах, выполнять		
				прыжок в длину с разбега,		
				играть в подвижные игры		
26	Режим дня	Познакомить с	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Написать
		режимом дня.	режиме дня, о вариантах	организовывать и	учебной деятельности	свой
		Смотри урок 26	подлезания по	осуществлять совместную	и осознание	режим дня

	1					
			припятствие,	деятельность, обосновывать	личностного смысла	
			организовывать	свою точку зрения и	учения, принятие и	
			здоровосберегающую	доказывать собственное	освоение социальной	
			жизнедеятельность с	мнение, уважать иное	роли обучающегося,	
			помощью разминки и	мнение, сотрудничать в	развитие эстетических	
			игры	парах. Регулятивные:	чувств	
				использовать средства		
				саморегуляции, сотрудничать		
				в совместном решении задач.		
				Познавательные:		
				рассказывать о режиме дня		
27	Гимнастика –	Техника	Знать ТБ на уроках	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов	Повторить
	основа спорта.	безопасности на	гимнастики; что такое	недостающую информацию с	учебной деятельности	ТБ.
	ИТБ №021-13	уроках	гимнастика, её виды.	помощью вопросов,	и осознание	
		гимнастики.	Знать технику	представлять конкретное	личностного смысла	
		Рассказать об	выполнения	содержание и сообщать его в	учения, развитие	
		истории развития	«группировки» и	устной форме. Регулятивные:	самостоятельности и	
		гимнастики, о	перекатов.	осуществлять действие по	личной ответствен-	
		видах гимнастики,		образцу и заданному	ности за свои	
		о знаменитых		правилу, контролировать	поступки на основе	
		спортсменах.		свою деятельность по	представлений о	
		Разминка на матах,		результату. Познавательные:	нравственных нормах	
		комплекс		выполнять разминку на		
		упражнений для		матах, комплекс упражнений		
		развития гибкости.		для развития гибкости;		
		Повторить		«группировку», перекаты.		
		положение				
		«группировка»,				
	_	перекаты.				
28	Разновидност	Повторить технику	Совершенствовать			Выполнит
_	и перекатов	безопасности,	перекаты			Ь
29		упражнения в				отжимани
		строю, разминку				е от пола
		направленную на				
		развитие гибкости.				

		Перекаты в разных				
		положениях.				
		Подтягивание на				
		перекладине,				
		лазание по шесту.				
30	Кувырок	Разучивание	Знать технику	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Выполнит
_	вперед	разминки на матах,	выполнения перекатов,	достаточной полнотой и	учебной деятельности	ь наклоны
31	_	повторение	кувырка вперед. Правила	точностью выражать свои	и осознание	
		техники перекатов,	игры «Удочка»	мысли в соответствии с	личностного смысла	
		кувырка вперед,		задачами и условиями	учения, развитие	
		проведение		коммуникации.	самостоятельности и	
		подвижной игры		Регулятивные: осуществлять	личной	
		«Удочка»		действие по образцу и	ответственности за	
				заданному правилу,	свои поступки	
				контролировать свою		
				деятельность по результату.		
				Познавательные: выполнять		
				перекаты, кувырок вперед,		
				играть в подвижную игру		
				«Удочка»		
32	Кувырок	Повторить	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Перекаты,
	вперед с трех	разминку на матах,	технике кувырка вперед	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	в стороны,
	шагов	совершенствовать	с 3 шагов,	способствовать	и осознание	вперед-
33	Кувырок	технику кувырка	организовывать	продуктивной кооперации,	личностного смысла	назад
	вперед с	вперед, разучить	здоровьсберегающую	работать в группе	учения, принятие и	
	разбега	технику	жизнедеятельность	Регулятивные: определять	освоение социальной	
		выполнения	Знать технику	новый уровень отношения к	роли обучающегося,	
		кувырка вперед с 3	выполнения кувырка	самому себе, контролировать	развитие эстетических	
		шагов, с разбега	вперед; кувырка вперед с	процесс и оценивать	чувств,	
		Повторение	разбега, через	результат своей деятельности	самостоятельности о	
		разминки на матах,	препятствия	Познавательные: выполнять	ответственности за	
		повторение		кувырок	свои поступки.	
		техники кувырка			Формирование	
		вперед,			установки на	
		разучивание			безопасный и	

		кувырка вперед с			здоровый образ	
		разбега, через препятствие			жизни.	
34	Усложненные	Разминка	Иметь представление о	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов	Наклон из
	варианты	направленная на	вариантах кувырка	недостающую информацию с	учебной деятельности	положени
	выполнения	развитие гибкости.	вперед, организовывать	помощью вопросов,	и осознание	я сидя
	кувырка	См урок 32-33.	здоровьсберегающую	представлять конкретное	личностного смысла	
	вперед	Разучивание	жизнедеятельности	содержание и сообщать его в	учения, развитие	
	_	усложненных		устной форме. Регулятивные:	самостоятельности и	
		вариантов кувырка		осуществлять действие по	личной ответствен-	
		вперед. Висы на		образцу и заданному	ности за свои	
		перекладине,		правилу, контролировать	поступки на основе	
		подтягивание		свою деятельность по	представлений о	
				результату. Познавательные:	нравственных нормах	
				выполнять разминку на		
				матах, кувырок вперед;		
				кувырок вперед с разбега и		
	~	_		через препятствия		
35	Стойка на	Разучить разминку	Иметь представление о		Развитие мотивов	Стойка на
_	лопатках, мост	на сохранение	том какие упражнения		учебной деятельности	лопатках.
36		правильной	помогают сохранить	Коммуникативные:	и осознание	
		осанки, повторить	правильную осанку,	эффективно сотрудничать и	личностного смысла	
		технику перекатов,	совершенствовать	способствовать	учения, принятие и	
		кувырок вперед,	технику выполнения	продуктивной кооперации,	освоение социальной	
		стойку на лопатка	моста и стойки на	работать в группе, владеть	роли обучающегося,	
		и мост. Провести	лопатках,	монологической и	развитие эстетических	
		подвижную игру	организовывать	диалогической формами	чувств,	
		«волшебные	здоровьсберегающую	речи.	самостоятельности о	
27	ICarmon o a	ёлочки»	жизнедеятельность с		ответственности за	0
37	Круговая	Разминка,	помощью разминки и		свои поступки.	Отжимани
	тренировка	направленная на	круговой тренировки		Формирование установки на	e
		развитие гибкости,			установки на безопасный и	
		тестирование			здоровый образ	
		наклон вперед из положения лежа.			здоровый образ жизни.	
		положения лежа.			лизни.	

		Круговая		Регулятивные: проектировать	
		тренировка		траектории развития через	
38	Стойка на	Разучить разминку	Иметь представление о	включение в новые виды	
	голове	с гимнастической	технике выполнения	деятельности и формы	Стойка на
		палкой технику	стойки на голове,	сотрудничества, видеть	голове
		выполнения стойки	организовывать	указанную ошибку и	
		на голове;	здоровьсберегающую	исправлять ее, сохранять	
		упражнение на	жизнедеятельность с	заданную цель	
		внимание на матах.	помощью разминки с		
			гимнастической палкой и		
			упражнениях на матах	Познавательные: проходить	
39	Лазанье и	Повторить	Иметь представление о	станции круговой	Повторить
	перелезание	разминку с	технике выполнения	тренировки, правильно	отжимани
	по	гимнастической	стойки на голове,	выполнять все упражнения	е от пола
	гимнастическо	палкой,	технике лазания и		
	й стенке	упражнения в	перелезания по		
		строю.	гимнастической стенке,		
		Совершенствовать	организовывать		
		лазание и	здоровьсберегающую		
		перелезание на	жизнедеятельность		
		гимнастической			
		стенке и технику			
		выполнения стойки			
	_	на голове			
40	Различные	Разучить разминку	Иметь представлении о		Упражнен
	виды	с мешочками,	том какие перелезания		ия для
	перелезаний	совершенствовать	существуют,		мышц
		технику	углубленные знания о		пресса
		выполнения стойки	технике выполнения		
		на голове и	стойки на голове,		
		технику	организовывать		
		выполнения	здоровьсберегаю щую		
		различных видов	жизнедеятельность с		
		перелезаний,	помощью разминки с		
		провести	мешочками и и игры		

		подвижную игру	«Удочка»			
		«Удочка»»				
41	Вис завесом	Повторение	Иметь представление о			Упражнен
	одной и двумя	разминки с	том, как выполняется вис			ие для
	ногами на	мешочками и	завесом одной и двумя			мышц
	перекладине	технику различных	ногами, углубленные			пресса
		выриантов	знания о различных			
		перелезания;	вариантах перелезания			
		разучить вис				
		завесом одной и				
		двумя ногами,				
		провести игру на				
		внимание.				
42	Круговая	Комплекс	Иметь представление о			Комплекс
	тренировка	упражнений для	том как выполняется			упражнен
		утренней	круговая тренировка,			ий для
		гимнастики.	организовывать			утренней
		Круговая	здоровьсберегающую			гимнастик
		тренировка; игра	жизнедеятельность			И
		«Шмель»				
43	Прыжки через	Разучить разминку	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Комплекс
	скакалку	со скакалкой,	том как выполняются	сохранять доброжелательное	учебной деятельности	упражнен
		повторить технику	упражнения со	отношение друг к другу,	и осознание	ий для
		прыжков в	скакаклкой и в скакалку,	устанавливать рабочие	личностного смысла	утренней
		ска калку, разучить	организовывать	отношения.	учения, принятие и	гимнастик
		подвижную игру	здоровьсберегающую	Регулятивные: владеть	освоение социальной	И
		«Горячая линия»	жизнедеятельность с	средствами саморегуляции и	роли обучающегося,	
44	Прыжки через	Повторить	помощью разминки со	рефлексии деятельности,	развитие эстетических	Комплекс
	ска кал ку в	разминку со	скакалками и подвижной	контролировать процесс и	чувств,	упражнен
	движении	ска кал ками,	игры «Горячая линия»	оценивать результат своей	самостоятельности о	ий для
		совершенствовать		деятельности	ответственности за	утренней
		прыжки в		Познавательные: выполнять	свои поступки.	гимнастик
		скакалку, разучить		разминку, прыжки через	Формирование	И
		технику прыжков в		скакалку и со скакалкой	установки на	
		ска кал ку в			безопасный и	

		движении. Повторить подвижную игру «Горячая линия»			здоровый образ жизни.	
45	Совершенство	Повторить	Иметь углубленное	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Индивиду
	вание лазание	комплекс	представление о лазание	осуществлять содержание	учебной деятельности	альные
	по шесту в 3	упражнений для	по шесту в 3 приема, о	совершаемых действий.	и осознание	задания
	приема	утренней	подтягивание на	Регулятивные: определять	личностного смысла	
		гимнастики, Упражнения,	перекладине, о строевых упражнениях	новый уровень отношения к самому себе как субъекту	учения	
		упражнения, команды в строю.	упражнениях	деятельности.		
		Совершенствовани		Познавательные: лазать по		
		е лазание по шесту		шесту, подтягиваться на		
		в 3 приема,		перекладине		
		подтягивание на		1		
		низкой				
		перекладине. Игра				
		на выбор.				
46	Если хочешь	Что такое	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Прочитать
	быть здоров – закаляйся!	закаливание, виды	закаливание организма	сохранять доброжелательное	учебной деятельности	стр. 56. Выполнит
	закаляися!	закаливания. Правила		отношение друг к другу, устанавливать рабочие	и осознание	
		правила закаливания		отношения.	личностного смысла учения, принятие и	ь физкульм
		Sakasinbanna		Регулятивные: владеть	освоение социальной	<i>физкуль</i> м инутку
				средствами саморегуляции и	роли обучающегося,	стр. 57
47	Правила	Повторить	Иметь углубленное	рефлексии деятельности,	развитие эстетических	ТБ
	безопасного	значение плавание	представление о	контролировать процесс и	чувств,	
	поведения на	для организма,	плавание, о влияние на	оценивать результат своей	самостоятельности о	
	воде.	правила	организм человека. Знать	деятельности	ответственности за	
	Плавательные	безопасного	правила поведения на	Познавательные: добывать	свои поступки.	
	упражнения	поведения на воде.	воде. Выполнять	недостающую информацию с	Формирование	
	начального	Разучить	плавательные	помощью вопросов	установки на	
	этапа	плавательные	упражнения начального		безопасный и	

	обучения	упражнения начального этапа	этапа обучения		здоровый образ жизни.	
		обучения			жизни.	
48	Правила	См. урок 47				Плаватель
	безопасного					ные
	поведения в					упражнен
	бассейне.					ия
	ИТБ №024-13					
49	Плавательные					Плаватель
	упражнения					ные
	начального					упражнен
	этапа					ия
	обучения					
50	Организацион	ТБ.	Знать, какие	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	но-	Организационно-	организационно-	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	Т.Б.
	методические	методические	методические	способствовать	и осознание	
	требования на	требования,	требования применяются	продуктивной кооперации,	личностного смысла	
	уроках	применяемые на	на уроках лыжной	представлять конкретное	учения, принятие и	
	лыжной	уроках лыжной	подготовки, какую	содержание и сообщать его в	освоение социальной	
	подготовки.	подготовки,	спортивную форму	устной форме.	роли обучающегося,	
=1	ИТБ №022-13	спортивная форма	надевать в зимнее время,	Регулятивные: определять	развитие навыков	
51	Ступающий	и метод ее	как подбирать инвентарь,	новый уровень отношения к	сотрудничества со	
	шаг на лыжах	подбора, ступаю-	технику ступающего и	самому себе как субъекту	сверстниками и	
	без палок	щий шаг на лыжах	скользящего шага без	деятельности, находить и	взрослыми в разных	
		без лыжных палок.	лыжных палок	выделять необходимую информацию.	социальных ситуациях	
				Познавательные:	Ситуациях	
				рассказывать об		
				организационно-		
				методических требованиях,		
				применяемых на уроках		
				лыжной подготовки,		
				передвигаться на лыжах		
				ступающим и скользящим		
				шагом		

7.0		- <del></del>	2	T.C.		
52	Ступающий и	Проверка умения	Знать, как пристегивать	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Выполнит
-	скользящий	пристегивать	крепления, как	достаточной полнотой и	учебной деятельности	ь не менее
54	шаг на лыжах	крепления,	передвигаться на лыжах	точностью выражать свои	и осознание	20
	без лыжных	совершенствование	ступающим и	мысли в соответствии с	личностного смысла	приседани
	палок	техники	скользящим шагом без	задачами и условиями	учения, развитие	й
		передвижения сту-	них	коммуникации.	самостоятельности и	
		пающим и		Регулятивные: сохранять	личной ответствен-	
		скользящим шагом		заданную цель,	ности за свои	
55	Техника	без лыжных палок,		контролировать свою	поступки на основе	Упражнен
_	работы рук	повторение		деятельность по результату.	представлений о	ие
56	без палок	техники пе-		Познавательные:	нравственных нормах,	лыжник
		редвижения		пристегивать лыжные	социальной	
		скользящим и		крепления, передвигаться на	справедливости и	
		ступающим шагом		лыжах ступающим и	свободе,	
		на лыжах без		скользящим шагом с	формирование	
		лыжных палок.		лыжными палками и без них	эстетических	
					потребностей,	
		Совершенствовать				
		работу рук без				
		палок				
57	Повороты	Совершенствовать	Иметь углубленное	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Отжимани
	переступание	технику	представление о	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	е 10 раз,
	м на лыжах	ступающего и	передвижении на лыжах	способствовать	и осознание	увеличива
	без палок	скользящего шага;	ступающим и	продуктивной кооперации,	личностного смысла	я на 5 раз
		повторить технику	скользящим шагом без	работать в группе	учения, принятие и	_
		поворотов	палок, организовывать	Регулятивные: владеть	освоение социальной	
		переступанием без	здоровозберегающую	средствами саморегуляции и	роли обучающегося,	
58	Ступающий и	палок.	жизнедеятельность на	рефлексии деятельности,	развитие эстетических	
_	скользящий	Совершенствовать	лыжах	контролировать процесс и	чувств,	
60	шаг на лыжах	передвижение на	Знать, как пристегивать	оценивать результат своей	самостоятельности о	
	с лыжными	лыжах.	крепления, как	деятельности, сохранять	ответственности за	
	палками		передвигаться на лыжах	заданную цель	свои поступки.	
			1	1 ,, 3 ,	<u> </u>	

62	Торможение падением на лыжах с палками Прохождение дистанции 1 км на лыжах		ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты, спуск и подъем.	Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты, тормозить падением,	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
63	Повороты переступание м на лыжах с палками и обгон			проходить определенную дистанцию, выполнять обгон, выполнять спуск и подъем в гору		
64	Передвижение на лыжах «змейкой»	Совершенствовани е техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах	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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	пресс
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствовани е техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на	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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из	пресс

		лыжах «Накаты»		спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
66	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Коммуникативные: добывать недо- стающую 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 и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	пресс
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Разминка в форме свободного катания. Эстафеты и подвижных игр	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами. Какие бывают подвижные игры на лыжах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной	

68	Совершенство	Ступающий,	Знать, как передвигаться	отношения.	отзывчивости,	Приготов
_	вание навыков	скользящий шаг на	на лыжах различными	Регулятивные:	развитие са-	ИТЬ
70	катания на	лыжах, попере-	ходами, как поворачи-	самостоятельно фор-	мостоятельности и	спортивну
' '	лыжах	менный	ваться на лыжах	мулировать познавательные	личной	ю форму
71	Контрольный	двухшажный и	переступанием и	цели, адекватно понимать	ответственности за	для
	урок по	одновременный	прыжками, как	оценку взрослого.	свои поступки на	занятий в
	лыжной	двухшажный	передвигаться на лыжах	Познавательные:	основе представлений	зале
	подготовке	лыжные ходы,	«змейкой», как подни-	передвигаться на лыжах,	о нравственных	3.0.2
	подготовно	повороты	маться на склон	выполнять поворот	нормах, социальной	
		переступанием и	«лесенкой» и спускаться	переступанием и прыжком,	справедливости и	
		прыжком на	со склона в низкой	подниматься на склон	свободе	
		лыжах,	стойке	«лесенкой», спускаться со	, ,	
		передвижение на		склона в низкой стойке,		
		лыжах «змейкой»,		передвигаться на лыжах		
		подъем на склон		«змейкой»		
		«лесенкой», спуск				
		со склона в низкой				
		стойке				
72	Полоса	Разучивание	Знать, как преодолевать	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов	Выполнит
	препятствий	разминки в	полосу препятствий,	недостающую информацию с	учебной деятельности	ь наклон
		движении,	правила подвижной игры	помощью вопросов, слушать	и осознание	ноги
		прохождение	«Удочка»	и слышать учителя.	личностного смысла	вместе
		полосы		Регулятивные: проектировать	учения, принятие и	
		препятствий,		траектории развития через	освоение социальной	
		повторение		включение в новые виды	роли обучающегося,	
		подвижной игры		деятельности и формы	развитие этических	
		«Удочка»		сотрудничества.	чувств,	
				Познавательные:	доброжелательности	
				преодолевать полосу	и эмоционально-	
				препятствий, играть в	нравственной	
				подвижную игру «Удочка»	отзывчивости	
73	Усложненная	Проведение	Знать, как преодолевать	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов	Техника
	полоса	разминки в	усложненную полосу	недостающую информацию с	учебной деятельности	прыжка в
	препятствий	движении,	препятствий, правила	помощью вопросов, слушать	и осознание	длину с
		прохождение	подвижной игры	и слышать учителя.	личностного смысла	1

		усложненной	«Совушка»	Регулятивные: проектировать	учения, принятие и	
			«Совушка»	· · ·	освоение социальной	
		ПОЛОСЫ		траектории развития через		
		препятствий,		включение в новые виды	роли обучающегося,	
		повторение		деятельности и формы	развитие этических	
		подвижной игры		сотрудничества.	чувств,	
		«Совушка»		Познавательные:	доброжелательности	
				преодолевать полосу	и эмоционально-	
				препятствий, играть в	нравствен- ной	
				подвижную игру «Совушка»	отзывчивости	
74	Техника	Разучивание	Знать технику прыжка в	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Повторить
	прыжок в	разминки с	длину с места, правила	достаточной полнотой и	учебной деятельности	технику
	длину с места	гимнастическими	подвижной игры	точностью выражать свои	и осознание	выполнен
		скамейками,	«Вышибалы».	мысли в соответствии с	личностного смысла	ия прыжка
		повторение	Разновидности прыжков	задачами и условиями	учения, принятие и	в длину с
		техники прыжка в		коммуникации.	освоение социальной	места
		длину, проведение		Регулятивные: видеть	роли обучающегося,	
		подвижной игры		ошибку и исправлять ее по	развитие навыков	
		«Вышибалы»		указанию взрослого,	сотрудничества со	
75	Прыжки	Разучивание		сохранять заданную цель.	сверстниками и	Выполнит
_		разминки с		Познавательные: прыгать	взрослыми в разных	ь прыжки
<b>76</b>		гимнастическими		прыжок в длину с места, и	социальных	на
		скамейками,		другие прыжки, играть в	ситуациях	скакалке
		повторение		подвижную игру «Вышибалы		не менее
		техники прыжка в		<b>»</b>		40 раз
		длину с места,				
		комплекс				
		упражнений				
		направленный на				
		развитие				
		координации				
		движений. про-				
		ведение				
		подвижной игры				
		«Вышибалы»				

77	Броски мяча в	Повторить	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие навыков	Узнать,
	баскетбольное	разминку с мячами	технике броска мяча	эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	какие есть
	кольцо	в парах, разучить	способом «снизу»,	способствовать продук-	сверстниками и	в мире
	способом	броски мяча в	«сверху»,	тивной кооперации.	взрослыми в разных	баскетбол
	«снизу»	кольцо способом	организовывать	Регулятивные: сохранять	социальных	ьные
		«снизу».	здоровьесберегающую	заданную цель, осуществлять	ситуациях,	клубы
		Подвижная игра	жизнедеятельность с	действие по образцу и	формирование	
		«Ловишки c	помощью разминки с	заданному правилу.	установки на	
		«моркм	мячами в парах и	Познавательные: выполнять	безопасный и	
<b>78</b>	Броски мяча	Разминка с мячом,	подвижной игры	разминку, упражнения с	здоровый образ жизни	
	В	повторить броски		баскетбольной		Повторить
	баскетбольное	мяча в		направленностью,		броски
	кольцо	баскетбольное		участвовать в эстафетах с		вверх и
	способом	кольцо способом		мячом, играть в подвижные		ловлю
	«сверху»	«снизу», разучить		игры с мячами, в баскетбол.		мяча
		броски мяча в				
		баскетбольное				
		кольцо способом				
		«сверху»				
<b>79</b>	Ведение мяча	См урок 74-75	Иметь первоначальные			Вспомнит
<b>—</b>	и броски в	Разучить технику	представления о технике			ь что
80	баскетбольное	ведения мяча с	броска мяча в кольцо			такое
	кольцо	последующим	после ведения			эстафеты
		броском в				И
		баскетбольное				придумать
		кольцо, П/и				свои
		«Охотники и утки»				варианты
	-				_	эстафет
81	Эстафеты с	Разучить разминку	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие навыков	Индивиду
	МЯЧОМ	в движении с	эстафете о технике	эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	альные
		мячом,	ведения мяча. Знать	способствовать продук-	сверстниками и	задания
		совершенствовать	различные варианты	тивной кооперации.	взрослыми в разных	
		технику ведения	эстафет с мячом.	Регулятивные: сохранять	социальных	
		мяча, познакомить	Организовывать	заданную цель, осуществлять	ситуациях,	
<u> </u>		с различными	здоровьесберегающую	действие по образцу и	формирование	

		вариантами	жизнедеятельность	заданному правилу.	установки на	
		эстафет, П/и		Познавательные: участвовать	безопасный и	
		«Охотники и утки»		в эстафетах с мячом, играть в	здоровый образ жизни	
				подвижные игры с мячами		
82	Броски мяча	Техника броска	Иметь первоначальное	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Подъем
	через	мяча через	представлении о бросках	сохранять доброжелательное	учебной деятельности	туловища
	волейбольную	волейбольную	мяча через	отношение друг к другу,	и осознание	лежа на
	сетку	сетку.Работа в	волейбольную сетку на	устанавливать рабочие	личностного смысла	спине за
83	Броски мяча	парах с мячом	дальность и точность,	отношения. Регулятивные:	учения, принятие и	30c
	через	через сетку. П/и	организовывать	владеть средствами	освоение социальной	
	волейбольную	«Точно в цель»,	здоровьесберегаю щую	саморегуляции и рефлексии	роли обучающегося,	Отжимани
	сетку на	Вышибалы через	жизнедеятельность	деятельности,	развитие эстетических	е от пола
	точность	сетку		контролировать процесс и	чувств,	
84	Броски мяча			оценивать результат своей	самостоятельности о	
	через			деятельности	ответственности за	Перекаты
	волейбольную			Познавательные: выполнять	свои поступки.	вперед-
	сетку с			броски мяча через сетку,	Формирование	назад в
	дальних			играть в подвижную игру	установки на	группиров
	дистанций			«Вышибалы через сетку»	безопасный и	ке
85	Подвижная				здоровый образ	
	игра				.инсиж	
	«Вышибалы					
	через сетку»					
86	Контрольный	Контрольные	Иметь первоначальное			Повторить
	урок по	броски мяча через	представление о том, как			шпагаты
	броскам мяча	сетку на дальность	проходят контрольные			
	через	и точность. П/и	уроки по технике броска			
	волейбольную	«Вышибалы через	через волейбольную			
	сетку	сетку»	сетку, организовывать			
			здоровьесберегающую			
			жизнедеятельность			
87	Тестирование	Упражнения в	Владеть навыками	Коммуникативные:	Развитие мотивов	
	вис на время	срою, разминка в	систематического	представлять конкретное	учебной деятельности	
		движении. ОРУ на	наблюдения за своим	содержание и сообщать его в	и осознание	
		гимнастической	физическим состоянием	устной форме, устанавливать	личностного смысла	

88	Тестирование	скамей ке. Тестирование вис, лазание по шесту Разминка,	Знать варианты	рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со-	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических	
	наклона вперед из положения стоя	направленная на развитие гибкости тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Кто быстрее схватит»	выполнения бросков на- бивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры Кто быстрее схватит»	хранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Кто быстрее схватит»	чувств, самостоятельности о ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений, провести тестирование подтягивание на низкой перекладине и П/и «Собачки»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений и П/и «Собачки»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять разминку и упражнения с элементами баскетбола, играть в эстафеты с мятом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнит ь отжимани е от стены
90	Техника	Разучить разминку	Иметь первоначальные	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Броски
-	метания на	с мешочками,	представления о технике	сохранять доброжелательное	учебной деятельности	предметов
91	точность	повторить	метания различных	отношение друг к другу,	и осознание	в любую
		различные	предметов на точность,	устанавливать рабочие	личностного смысла	безопасну
		варианты метания	организовывать	отношения. Регулятивные:	учения, развитие доброжелательности	ю мишень
		и бросков на	здоровосберегающую	владеть средствами	доорожелательности	

92	Тестирование метания малого мяча на точность	точность, провести П/и «Земля, Вода, Воздух» Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование метания малого П/и «Земля, Вода, Воздух»мяча на	жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и П/и.  Иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча на точность, организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность	и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать кон- фликты и находить выходы из спорных ситуаций	Подумать в какие подвижны е игры можно играть в спортивно м зале
		точность,	мешочками и П/и.			W Saste
93	Подвижные игры для зала	Разминка в форме круговой тренировки. Подвижные игры для зала на выбор	Знать что такое круговая тренировка и как её проводить; знать все ранее изученные подвижные игры, как выбирать одну из них	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять упражнения круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Спортивн ая форма на улицу
94	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов номера»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов». Организовывать здоровьесберегаю щую жизнедеятельность.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Повторить технику бега с высокого старта

				Познавательные: выполнять		
				беговые упражнения, играть		
				в подвижные игры		
				«Колдунчики» и «Вызов		
0.5		D.	2	номера»		TT
95	Сочетание	Разминка в	Знать виды бега,	Коммуникативные:	Развитие этических	Повторить
	различных	движении и в	различать их; знать	эффективно сотрудничать и	чувств,	технику
	видов бега.	кругу. Сочетание	технику бега с высокого	способствовать продук-	доброжелательности	челночног
	Бег с высокого	различных видов	старта	тивной кооперации.	и эмоционально-	о бега
	старта	бега. Бег с		Регулятивные: адекватно	нравственной	
		высокого старта на		оценивать свои действия и	отзывчивости,	
		предварительный		действия партеров,	сочувствия другим	
		результат.		контролировать свою	людям, развитие	
				деятельность по результату.	навыков	
				Познавательные: выполнять	сотрудничества со	
				беговые упражнения	сверстниками и взрос-	
					лыми в разных	
					социальных	
					ситуациях	
96	Тестирование	Разминка в	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	Повторить
	бега на 30м с	движении,	тестирование бега на 30	достаточной полнотой и	чувств,	повороты
	высокого	тестирование бега	м с высокого старта,	точностью выражать свои	доброжелательности	В
	старта	на 30 м с высокого	правила подвижной игры	мысли в соответствии с	и эмоционально-	челночно
	_	старта, подвижная	«Командные хвостики»	задачами и условиями	нравственной	м беге
		игра «Командные		коммуникации, слушать и	отзывчивости,	
		хвостики»		слышать друг друга.	сочувствия другим	
				Регулятивные: адекватно	людям	
				понимать оценку взрослого и		
				сверстника, сохранять		
				заданную цель.		
				Познавательные: проходить		
				тестирование бега на 30 м с		
				_		
				1 2 2		
				высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики»		

97	Тестирование	Беговая разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	Узнать,
	челночного	тестирование	тестирование челночного	достаточной полнотой и	чувств,	какие
	бега 3×10м	челночного бега	бега3х10м, правила	точностью выражать свои	доброжелательности	существу
		3x10 м, подвижная	подвижной игры «Бросай	мысли в соответствии с	и эмоционально-	ют виды
		игра «Бросай	далеко, собирай	задачами и условиями	нравственной	спорта, в
		далеко, собирай	быстрее»	коммуникации, слушать и	отзывчивости,	которых
		быстрее»	-	слышать друг друга.	самостоятельности и	необходи
		•		Регулятивные: адекватно	личной ответ-	мо метать
				понимать оценку взрослого и	ственности за свои	различные
				сверстника, сохранять	поступки на основе	предметы
				заданную цель.	представлений о	на
				Познавательные: проходить	нравственных нормах,	дальность
				тестирование челночного	социальной	
				бега 3х10м высокого старта,	справедливости и	
				играть в подвижную игру	свободе,	
				«Бросай далеко, собирай	формирование	
				быстрее»	установки на	
					безопасный и	
					здоровый образ жизни	
98	Различные	Разминка в	Знать различные виды	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов	Техника
	виды бега	движении и в	бега, технику прыжка в	недостающую информацию с	учебной деятельности	прыжка в
		кругу. Сочетание	длину с места	помощью вопросов, слушать	и осознание	длину с
		различных видов		и слышать учителя.	личностного смысла	места
		бега. Техника		Регулятивные: проектировать	учения, принятие и	
		прыжка в длину с		траектории развития через	освоение социальной	
		места		включение в новые виды	роли обучающегося,	
				деятельности и формы	развитие этических	
				сотрудничества.	чувств,	
				Познавательные: выполнять	доброжелательности	
				разминку, различные виды	и эмоционально-	
				бега, усовершенствовать свой	нравствен- ной	
				результат прыжка в длину с	отзывчивости	
00	П	D		места	n.	<b>1</b> 77
99	Прыжки.	Разминка в	Знать разновидности	Коммуникативные: слушать	Развитие мотивов	Утренняя
_	Прыжковая	движении и в	прыжков, технику	и слышать друг друга и	учебной деятельности	гимнастик

10	подготовка	кругу. Прыжки.	прыжка в длину с места	учителя, уважать иное	и осознание	a
0		Метание мешочка	r a pr	мнение. Регулятивные:	личностного смысла	
		на дальность.		самостоятельно фор-	учения, принятие и	
		П/и «Бегуны и		мулировать познавательные	освоение социальной	
		прыгуны»,		цели, находить и выделять	роли обучающегося,	
		«Удочка»		необходимую информацию.	развитие этических	
				Познавательные: выполнять	чувств,	
				разминку в кругу и в	доброжелательности	
				движении,	и эмоционально-	
				усовершенствовать свой	нравственной	
				результат прыжка в длину с	отзывчивости,	
				места прыжки, играть в игры	формирование	
					установки на	
					безопасный и	
					здоровый образ жизни	
10	Тестирование	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: добывать	Развитие этических	Подтягива
1	прыжка в	направленная на	тестирование прыжка в	недостающую информацию с	чувств,	ние на
	длину с места	подготовку	длину с места	помощью вопросов,	доброжелательности	переклади
		организма к		устанавливать рабочие	и эмоционально-	не
		прыжкам в длину,		отношения. Регулятивные:	нравственной	(отжиман
		метание мешочка		адекватно понимать оценку	отзывчивости,	ие от
		на дальность.		взрослого и сверстника,	сочувствия другим	пола)
		Тестирование		сохранять заданную цель.	людям, развитие	
		прыжка в длину с		Познавательные: проходить	навыков	
		места		тестирование прыжка в	сотрудничества со	
				длину с места	сверстниками	
10	Тестирование	Разминка в	Владеть навыками	Коммуникативные: добывать	Развитие навыков	Зарядка
2	метания	движении.	систематического	недостающую информацию с	сотрудничества со	
	мешочка на	Тестирование	наблюдения за своим	помощью вопросов,	сверстниками, умений	
	дальность	метания мешочка	физическим состоянием,	представлять конкретное	не создавать кон-	
		на дальность. П/и	показателям развития	содержание и сообщать его в	фликты и находить	
		«Бросай далеко,	основных физических	устной форме. Регулятивные:	выходы из спорных	
		собирай быстрее»	качеств – быстроты,	осуществлять действие по	ситуаций	
			силы, координации	образцу и заданному		
			движений,	правилу. Познавательные:		

			организовывать	выполнять разминку в		
			здоровьесберегающую	движении, метание мешочка		
			жизнедеятельность с	на дальность, играть в игру		
			помощью разминки и	ma Amibioetz, impara a impy		
			П/и.			
10	Подвижные	Разучить бегов ую	Иметь первоначальное	Коммуникативные:	Развитие навыков	Приседан
3	игры	разминку и	представление о том, как	эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	ие и
		различные	можно модернизировать	способствовать	сверстниками и	отжимани
		варианты	и изменять хорошо	продуктивной кооперации,	взрослыми в разных	e
		подвижной игры	известные игры,	работать в группе	социальных	
		«Хвостики», и	организовывать	Регулятивные: владеть	ситуациях, умение не	
		«Воробьи –	здоровьесберегающую	средствами саморегуляции и	создавать конфликты	
		вороны» провести	жизнедеятельность с	рефлексии деятельности,	и находить выходы из	
		игру малой	помощью беговой	контролировать процесс и	спорных ситуаций	
		подвижности	разминки и П/и.	оценивать результат своей		
		«Совушка»		деятельности		
				Познавательные: играть в		
				различные варианты		
		_		подвижных игр	_	
10	Бег на 1000 м	Разминка,	Владеть навыками	Коммуникативные:	Формирование	Подумать
4		направленная на	систематического	сохранять доброжелательное	установки на	в какие
		развитие гибкости,	наблюдения за своим	отношение друг к другу,	безопасный и	П/и
		бег на 1000 м.	физическим состоянием,	устанавливать рабочие	здоровый образ жизни	МОЖНО
		Подвижная игра	показателям развития	отношения. Регулятивные:		поиграть с
		«Воробьи –	основных физических	владеть средствами		мячом на
		вороны»	качеств - выносливости,	саморегуляции и рефлексии		улице
			организовывать	деятельности,		
			здоровьесберегающую	контролировать процесс и		
			жизнедеятельность с	оценивать результат своей		
			помощью разминки и	деятельности		
			П/и.	Познавательные: пробегать		
				100м		

10	Круговая	Провести разминку	Организовывать	Коммуникативные:	Развитие навыков	Прочитать
5	тренировка	с помощью	здоровьесберегающую	сохранять доброжелательное	сотрудничества со	правила
	Подвижные	учеников, 2-3	жизнедеятельность с	отношение друг к другу,	сверстниками и	игры в
	игры	подвижные игры с	помощью разминочных	устанавливать рабочие	взрослыми в разных	пионербол
		мячом по желанию	упражнений, круговой	отношения. Регулятивные:	социальных	
		учеников и	тренировки и П/игр	владеть средствами	ситуациях, умение не	
		тестирование		саморегуляции и рефлексии	создавать конфликты	
		должников		деятельности,	и находить выходы из	
				контролировать процесс и	спорных ситуаций	
				оценивать результат своей	Формирование	
				деятельности	установки на	
				Познавательные: подбирать	безопасный и	
				нужные разминочные	здоровый образ жизни	
				упражнения, выбирать		
				подвижные игры и играть в		
				них		

## Тематическое планирование по физической культуре в III классе (105 часов – 3 часа в неделю)

			Плани	руемые результаты (в соотве	тствии с ФГОС)	
№	Тема урока	Элемент	Предметные результаты	Метапредметные	Личностные	Домашнее
π/		содержания		результаты	результаты	задание
П		(задачи)		(универсальные учебные		
				действия)		
1	Организацион	Техника	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Развитие мотивов	Повторить
	но-	безопасности во	построение в одну шеренгу	цели и задачи учебной	учебной деятельности	ТБ
	методические	время занятий	и в одну колонну,	деятельности, определять	и осознание личного	
	указания.	физической	передвигаться по залу в	общую цель и пути её	смысла учения,	
	Техника	культурой.	колоне, строиться в	достижения, осуществлять	принятие и освоение	
	безопасности	Организационно-	колонну в движении по	взаимный контроль в	социальной роли	
	ИТБ №019-13	методическими	залу, выполнять команды	совместной деятельности;	обучающегося,	
	Вводный урок	требованиями,	«Направо», «Налево в		развитие этических	
		применяемые на	обход шагом марш», «В		чувств и	
		уроке физической	одну колонну становись»,		эмоционально	
		культуры;	«Класс на месте шагом		нравственной	
		подвижная игра	марш», «Класс на месте		отзывчивости	
		«Салки»	стой». Играть в			
			подвижную игру «Салки»			
2	Ходьба и бег.	Повторить	Знать технику			Повторить
	ИТБ №020-13	определение и	безопасности на уроках			ТБ
		значение	легкой атлетики. Иметь			
		дистанци.	представление о			
		Разминка в	дистанции, ее значении для			
		движении.	безопасности проведения			
		Различные виды	занятий по физической			
		ходьбы и бега (бег	культуре. Иметь			
		с ускорением),	представление о строевых			
		техника бега.	командах, о различных			
		Развитие	видах бега и ходьбы, о			
		скоростных	технике бега; разучить			
		способностей.	разминку в движении.			

		Повторение правил игры «Салки»	Играть в подвижную игру «Салки».			
3	Легкая	Беговая разминка.	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Бег с
	атлетика –	Бег с высокого	безопасности на уроках	сохранять	учебной деятельности	высокого
	«Королева	старта 30, 60м.	легкой атлетики. Знать	доброжелательное	и осознание	старта
	спорта»	П/и «Не попади в	технику бега, технику бега	отношение друг к другу,	личностного смысла	
		болото»	с высокого старта	устанавливать рабочие	учения, принятие и	
				отношения.	освоение социальной	
				Регулятивные: владеть	роли обучающегося,	
				средствами саморегуляции	развитие	
				и рефлексии деятельности,	эстетических чувств,	
				контролировать процесс и	самостоятельности о	
				оценивать результат своей	ответственности за	
				деятельности	свои поступки.	
				Познавательные: выполнять	Формирование	
				беговые упражнения, бег на	установки на	
				30м, 60м	безопасный и	
4	Тестирование	Строевые	Иметь представление о	Коммуникативные:	здоровый образ	Повторить
	бега на 60м с	команды, разучить	том, как проводится	сохранять	. ИНЕИЖ	повороты
	высокого	разминку в	тестирование бега на 60м с	доброжелательное		направо и
	старта.	движении.	высокого старта;	отношение друг к другу,		налево
		Тестирование бега	наблюдать за своим	устанавливать рабочие		
		на 30м с высокого	физическим состоянием за	отношения.		
		старта. Игра на	счет отслеживания	Регулятивные: владеть		
		внимание.	изменений показателей	средствами саморегуляции		
			развития физического	и рефлексии деятельности,		
			качества – быстроты;	контролировать процесс и		
			выполнять разминку в	оценивать результат своей		
			движении	деятельности		
				Познавательные: выполнять		
				беговые упражнения,		
				проходить тестирование		
_	Тазиччи-	Попис	II. rom: wmow	бега на 60м	400000000000000000000000000000000000000	Попис
5	Техника	Повторение	Иметь представление о	Принимать и сохранять	развивать навыки	Повторить

	челночного	строевых команд,	строевых командах, о	цели и задачи учебной	самостоятельности	технику
	бега.	разминки в	техники челночного бега,	деятельности, планировать,	сотрудничества со	челночного
	0014.	движении; бег с	выполнять разминку в	контролировать и оценивать	сверстниками в	бега,
		ускорением.	движении, играть в	учебные действия в	разных ситуациях	обратив
		Ознакомить с	подвижную игру	соответствии с	puonizini enily uzinini	особое
		техникой	«Вышибалы».	поставленной задачей и		внимание на
		челночного бега;		условиями её реализации,		повороты
		подвижная игра		определять наиболее		Property
		«Вышибалы»		эффективные способы		
				достижения результата;		
6	Тестирование	Разучить разминку	Наблюдать за своим	Принимать и сохранять	сочувствовать другим	Выполнить
	челночного	на месте,	физическим состоянием за	цели и задачи учебной	людям, развивать	утреннею
	бега 3×10м.	тестирование	счет отслеживания	деятельности,	навыки	гимнастику
		челночного бега	изменений показателей	контролировать и оценивать	самостоятельности	
		3×10м. Игра на	развития физический	учебные действия в		
		внимание	качеств и координации	соответствии с		
			движений, выполнять	поставленной задачей и		
			разминку на месте	условиями её реализации,		
				определять наиболее		
				эффективные способы		
				достижения результата;		
7	Способы	Разучить разминку	Иметь представление о	Принимать и сохранять	осознавать	Метание в
	метания	с мешочками,	технике метания мяча,	цели и задачи учебной	личностный смысл	цель
	мешочка на	направленную на	наблюдать за своим	деятельности, определять	учения, быть	
	дальность	развитие	физическим состоянием за	наиболее эффективные	доброжелательным,	
		координации	счет отслеживания	способы достижения	сочувствовать другим	
		движений;	изменений показателей	результата, общие цели и	людям, сотрудничать	
		повторить с	развития основных	пути их достижения,	со сверстниками и	
		техникой метания	физических качеств –	договариваться о	взрослыми в разных	
		мяча. Подвижная	силы, координации	распределении функций и	социальных	
		игра «Успей	движений, быстроты;	ролей и осуществлять	ситуациях, находить	
		убрать»	выполнять разминку,	взаимный контроль в	выходы из спорных	
			направленную на развитие	совместной	ситуаций, следовать	
			координации движений,		правилам безопасного	
			быстроты; играть в игру		поведения	

			«Успей убрать»			
8	Тестирование	Повторить	Иметь представление о			Метание в
	метания	разминку с мячами	том, что такое физическая			цель
	мешочка на	(мешочками),	культура; владеть			
	дальность	техника метания	техникой метания мяча на			
		мяча на дальность.	дальность, выполнять			
		Тестирование	разминку с мячами			
		метания мешочка	(мешочками).			
		на дальность				
9	Олимпийские	Познакомить с	Иметь представление об	Принимать и сохранять	сотрудничать со	Прочитать
	игры.	олимпийскими	олимпийских символах и	цели и задачи учебной	сверстниками, не	текст
		символами и	традициях; выполнять	деятельности, планировать,	создавать конфликты	учебника
		традициями;	разминку в кругу;	контролировать и оценивать	и находить выходы из	«Откуда
		разучить разминку	понимать и играть в игру	учебные действия в	спорных ситуаций,	появились
		в кругу. Разучить	«Мышеловка»,	соответствии с	сохранять установку	олимпийски
		правила	«Вышибалы»	поставленной задачей и	на безопасный и	е игры?» С
		подвижной игры		условиями её реализации;	здоровый образ	16-18.
		«Мышеловка».		определять наиболее	жизни	Найти на
		Подвижная игра		эффективные способы		рисунке
		«Вышибалы»		достижения результата,		олимпийски
				договариваться о		е символ,
				распределении функций и		эмблему,
				ролей, и осуществлять		флаг и
				взаимный контроль в		талисман
				совместной деятельности;		
				адекватно оценивать		
				собственное поведение и		
		_	-	поведение окружающих		
10	Пас и его	Разминка в	Знать, какие варианты паса	Принимать и сохранять	сотрудничать со	Прочитать
	значение для	движении, изучить	мяча ногой существуют, пра-	цели и задачи учебной	сверстниками	Текст
	спортивных	варианты паса	вила спортивной игры	деятельности, искать	взрослыми в	учебника
	игр с мячом	мяча ногой,	«Футбол»	средства ее осуществления,	различных ситуациях	«Откуда
	THE 30 00 5 4 5	правила		определять общие цели и		появились
	ИТБ №025-13	спортивной игры		пути их достижения,		богатыри»
		футбол		договариваться о		C. 8-9

11	Спортивная	Повторение	Знать, какие варианты паса	распределении функций и		
	игра "Футбол»	разминки и паса	мяча ногой существуют, пра-	ролей в совместной		
	inpw 1 j1000in	ногой. П/и футбол	вила спортивной игры	деятельности, адекватно		
		погон. 1211 футооп	«Футбол»	оценивать своё поведение и		
			WI JIOOM	окружающих.		
12	Тестирование	Разучить	Иметь представление о	Принимать и сохранять	сочувствовать другим	Придумать
	прыжок в	разминку,	том, как проводится	цели и задачи учебной	людям, развивать	2-3
	длину с места	направленную на	тестирование прыжка в	деятельности,	навыки	упражнения
	Asimiry & Meera	развитие	длину с места, наблюдать	договариваться о	самостоятельности и	на развитие
		координации	за своим физическим	распределении функций и	личной	координаци
		движений.	состоянием за счет	ролей, и осуществлять	ответственности за	и движений
		Тестирование	отслеживания изменений	взаимный контроль в	свои поступки на	2
		прыжка в длину с	показателей развития	совместной деятельности;	основе представлений	
		места. Игра на	основных физических	адекватно оценивать	о нравственных	
		внимание.	качеств – силы, быстроты,	собственное поведение и	нормах, социальной	
			координации движений;	поведение окружающих	справедливости и	
			выполнять разминку,	r r/( r r P)	свободе, сохранять	
			направленную на развитие		установку на	
			координации движений		безопасный, здоровый	
			177		образ жизни	
13	Прыжок в	Повторить	Знать, как выполнять прыжок	Коммуникативные:слушать	Развитие мотивов	Прижки на
-	длину с	разминку,	в длину с разбега, правила	и слышать друг друга,	учебной деятельности	скакалке
14	разбега	направленную на	спортивной игры «Футбол»	представлять конкретное	и осознание	
	-	развитие		содержание и сообщать его	личностного смысла	
		координации		в устной форме,	учения, развитие	
		движений.		устанавливать рабочие	самостоятельности о	
		Спортивная игра		отношения Регулятивные:	ответственности за	
		«Футбол»		определять новый уровень	свои поступки,	
		-		отношения к самому себе	развитие умения не	
				как к субъекту	создавать конфликты	
				деятельности,	и находить выходы из	
				проектировать траектории	спорных ситуаций.	
				развития через включение в	Формирование	
				новые виды деятельности и	установки на	
				формы сотрудничества	безопасный и	

				Познавательные: Уметь	awanany vy afinas	
					здоровый образ	
				правильно выполнять	жизни.	
				движения в прыжках,		
1.5	п	П	11	правильно приземляться	П	T
15	Личная	Познакомить с	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Продемонстрировать	Техника
	гигиена	понятием гигиена,	понятии гигиена, о технике	цели и задачи учебной	навыки	бега с
	человека	повторить	высокого старта и	деятельности, искать	самостоятельности и	высокого
		разминку в	правилах выполнению	средства ее осуществления,	личной	старта
		движении; обучить	команд «На старт»,	конструктивно разрешать	ответственности за	
		технике высокого	«Внимание», «Марш»,	конфликты посредством	свои поступки,	
		старта,	выполнять разминку в	учета интересов и	сохранять установку	
		выполнению	движении; понимать и	сотрудничества	на безопасный и	
		команд «На	участвовать в спортивной		здоровый образ	
		старт»,	эстафете		жизни	
		«Внимание»,				
		«Марш»				
		Спортивная				
		эстафета	-		_	
16	Прыжки со	Техника	Знать технику прыжков в	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Придумать
	скакалкой	безопасности со	скакалку, варианты	сотрудничать в ходе	учебной	1-3
		скакалкой.	вращения обруча; правила	групповой работы.	деятельности и	упражнения
		Разучивание	подвижных игр	Регулятивные: видеть	осознание	co
		разминки со		ошибку и исправлять ее по	личностного смысла	скакалкой
17	Прыжки в	ска кал ками,		указанию взрослого,	учения, принятие и	Выполнить
	скакалку	прыжки в		осуществлять действие по	освоение социальной	комплекс
		ска калку, ОРУ,		образцу и заданному	роли обучающегося,	утренней
		вращение обруча,		правилу. Познавательные:	развитие навыков	гимнастики
		проведение		прыгать со скакалкой и в	сотрудничества со	
		подвижной игры		скакалку, играть в	сверстниками и	
		«Горячая линия»		подвижную игру «Горячая	взрослыми в разных	
18	Прыжки через	разминки со	Знать технику прыжков в	линия»	социальных	Выполнить
	длинную	ска кал ками,	скакалку, варианты		ситуациях	комплекс
	скакалку	прыжки со	прыжков на длинной			утренней
		скакалкой, техника	скакалке; правила			гимнастики
		прыжков в	подвижных игр			

		скакалку, ОРУ,				
		П/и «Удочка», «Горячая линия»				
19	Тестирование	Разминка,	Иметь представление о	Принимать и сохранять	сотрудничать со	Придумать
	наклона	направленная на	том, как проводится сдача	цели и задачи учебной	сверстниками и	придумать 1-2
	вперед из	развитие гибкости;	тестирования наклона	деятельности; планировать,	взрослыми	упражнение
	положения	тестирование	вперед из положения стоя,	контролировать и оценивать	вэрослыми	на развитие
	стоя	наклона вперед из	наблюдать за своим	учебные действия в		на развитие гибкости
	СТОЯ	положения, стоя;	физическим состоянием за	соответствии поставленной		ТИОКОСТИ
		лазание по шесту; упражнение на	счет отслеживания изменений показателей	задачей и условиями ее реализации, определять		
		запоминание		наиболее эффективные		
		временных	развития основного физического качества –	способы достижения		
		отрезков	тибкости, выполнять	результата		
		Отрежов	· ·	результата		
			разминку, направленную на развитие гибкости			
20	Физические	Рассказать о	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Развитие мотивов	Повторить
20	качества	физических	физических качествах, о	цели и задачи учебной	учебной деятельности	физические
21	Круговая	качествах.	круговой тренировки,	деятельности, находить	и осознание	качества
41	тренировка	Упражнения в	совершенствовать навыки	средства ее осуществления,	личностного смысла	качества
	трепировка	строю. Разминка,	лазания по шесту	планировать,	учения, развитие	
		направленная на	лазания по пест у	контролировать и оценивать	самостоятельности о	
		развитие		учебные действия в	ответственности за	
		координации		соответствии с	свои поступки,	
		движений.		поставленной задачей	развитие умения не	
		Круговая		поставленной задатен	создавать конфликты	
		тренировка.			и находить выходы из	
		Лазание по шесту			спорных ситуаций.	
22	Развитие	Познакомить с	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Формирование	Упражнение
	силовых	внутренними	внугренних органах	цели и задачи учебной	установки на	для мышц
	качеств	органами	человека. Иметь	деятельности, находить	безопасный и	пресса
		человека. ОРУ для	представление об	средства ее осуществления,	здоровый образ	1
		развития силы.	упражнениях для развития	планировать,	жизни.	
		Лазание по шесту	силы, совершенствовать	контролировать и оценивать		
			навыки лазания по шесту	учебные действия в		

				соответствии с		
				поставленной задачей		
23	Тестирование	Разминка,	Иметь представление о	Принимать и сохранять	сотрудничать со	Придумать
	наклона	направленная на	том, как проводится сдача	цели и задачи учебной	сверстниками и	1-3
	вперед из	развитие гибкости;	тестирования наклона	деятельности; планировать,	взрослыми	упражнение
	положения	тестирование	вперед из положения стоя,	контролировать и оценивать	Τ.	на развитие
	стоя	наклона вперед из	наблюдать за своим	учебные действия в		гибкости
		положения, стоя;	физическим состоянием за	соответствии поставленной		
		лазание по шесту;	счет отслеживания	задачей и условиями ее		
		упражнение на	изменений показателей	реализации, определять		
		запоминание	развития основного	наиболее эффективные		
		временных	физического качества –	способы достижения		
		отрезков	гибкости, выполнять	результата		
		1	разминку, направленную	1 3		
			на развитие гибкости			
24	Тестирование	Познакомить	Иметь представление о	Принимать и сохранять	сочувствовать другим	Выполнить
	подтягивание	детей с мышечной	мышечной системе	цели и задачи учебной	людям, развивать	утреннюю
	на низкой	системой	человека, о правилах сдачи	деятельности,	навыки	гимнастику
	перекладине	человека. Разучить	тестирования подтягивания	конструктивно разрешать	самостоятельности и	c
	из виса лежа	разминку у	на низкой перекладине из	конфликты посредством	личной	упражнения
		гимнастической	виса лежа, навык	учета интересов сторон и	ответственности за	ми на
		стенки, проверить	запоминания временных	сотрудничества.	свои поступки,	развитие
		домашнее задание,	отрезков; наблюдать за		сохранять установку	гибкости
		провести	своим физическим		на здоровый образ	
		тестирование	состоянием за счет		инєиж	
		подтягивание.	отслеживания изменений			
		Игра за	показателей развития			
		запоминание	основных физических			
		временных	качеств – силы и			
		отрезков.	выносливости, выполнять			
			разминку у			
			гимнастической стенки			
25	Броски и	Разминка с мячом,	Иметь представление о	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Придумать
	ловля мяча в	упражнения с	внутренних органах	организовывать и	учебной деятельности	1-2
	парах	мячами в парах.	человека. Иметь	осуществлять совместную	и осознание	упражнения

		Подвижная игра	представление об	деятельность, обосновывать	личностного смысла	с мячом
		«Осада города»	упражнениях с мячом:	свою точку зрения и	учения, принятие и	0 3.22 203.2
		,, 1	выполнение бросков и	доказывать собственное	освоение социальной	
26	Закаливание	Рассказать о	ловли мяча различными	мнение, уважать иное	роли обучающегося,	Выполнить
		значении	способами – сверху, снизу,	мнение, сотрудничать в	развитие	утреннюю
		процедуры	с отскоком от пола, ловли	парах. Регулятивные:	эстетических чувств,	гимнастику
		закаливания.	перед грудью, выполнять	использовать средства	самостоятельности о	
		Разминка с мячами	разминку с мячами, играть	саморегуляции,	ответственности за	
		в парах,	в подвижную игру «Осада	сотрудничать в совместном	свои поступки.	
		упражнения с	города»	решении задач	Формирование	
		мячами в парах.	-	Познавательные: Выполнять	установки на	
		Броски мяча в цель		разминку с мячами. Играть	безопасный и	
		(щит, кольцо)		в П/и, эстафеты	здоровый образ	
		Подвижная игра			жизни.	
		«Осада города»				
27	Ведение мяча	Разминка с мячами	Иметь представление об			Индивидуал
		в парах, броски и	упражнениях с мячом:			ьные
		ловля мяча в	выполнение бросков и			задания
		парах, ведение	ловли мяча различными			
		мяча, эстафеты с	способами – сверху, снизу,			
		МОРРМ	с отскоком от пола, ловли			
			перед грудью, ведении			
			мяча.			
28	Гимнастика –	Техника	Знать ТБ на уроках	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	основа спорта.	безопасности на	гимнастики; что такое	добывать недостающую	учебной деятельности	ТБ.
	ИТБ №021-13	уроках	гимнастика, её виды. Знать	информацию с помощью	и осознание	выполнить
29	Разновидности	гимнастики.	технику выполнения	вопросов, представлять	личностного смысла	20-30
	перекатов	Рассказать об	«группировки» и	конкретное содержание и	учения, развитие	перекатов
		истории развития	перекатов.	сообщать его в устной	самостоятельности и	перед-назад
		гимнастики, о		форме. Регулятивные:	личной	
		видах гимнастики,		осуществлять действие по	ответственности за	
		о знаменитых		образцу и заданному	свои поступки на	
		спортсменах.		правилу, контролировать	основе представлений	
		Разминка на матах,		свою деятельность по	о нравственных	

		комплекс		результату.	нормах	
		упражнений для		Познавательные: выполнять	Пормил	
		развития гибкости.		разминку на матах,		
		Повторить		комплекс упражнений для		
		положение		развития гибкости;		
		«группировка»,		«группировку», перекаты.		
		перекаты.				
30	Акробатическ	Разучивание	Знать технику выполнения	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Утренняя
	ие упражнения	разминки на	перекатов, кувырка вперед.	достаточной полнотой и	учебной деятельности	гимнастика
	J 1	матах, повторение	Правила игры «Удочка»	точностью выражать свои	и осознание	
		техники перекатов,	Pro Pro Proposition	мысли в соответствии с	личностного смысла	
		кувырка вперед,		задачами и условиями	учения, развитие	
		проведение		коммуникации.	самостоятельности и	
		подвижной игры		Регулятивные:	личной	
		«Удочка»		осуществлять действие по	ответственности за	
31	Кувырок	Упражнения в	Знать технику выполнения	образцу и заданному	свои поступки	Утренняя
	вперед	строю. Разминки	перекатов, кувырка вперед,	правилу, контролировать	-	гимнастика
32	Кувырок назад	на матах,	назад. Правила игры «Кто	свою деятельность по		Утренняя
_		повторение	быстрее схватит»	результату .		гимнастика
33		техники перекатов,		Познавательные: выполнять		
		кувырка вперед,		перекаты, кувырок вперед,		
		Техника кувырка		назад играть в подвижную		
		назад. Проведение		игру «Удочка», «Кто		
		подвижной игры		быстрее схватит»		
		«Кто быстрее				
		схватит»				
34	Кувырок	Повторение	Знать технику выполнения	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	вперед с	разминки на	кувырка вперед; кувырка	добывать недостающую	учебной деятельности	технику
	разбега, через	матах, повторение	вперед с разбега, через	информацию с помощью	и осознание	выполнения
	препятствия.	техники кувырка	препятствия,	вопросов, представлять	личностного смысла	кувырка
		вперед,		конкретное содержание и	учения, развитие	вперед
		разучивание		сообщать его в устной	самостоятельности и	
		кувырка вперед с		форме. Регулятивные:	личной	
		разбега, через		осуществлять действие по	ответственности за	
		препятствие		образцу и заданному	свои поступки на	

	T .					
				правилу, контролировать	основе представлений	
				свою деятельность по	о нравственных	
				результату.	нормах	
				Познавательные: выполнять		
				разминку на матах, кувырок		
				вперед; кувырок вперед с		
				разбега и через препятствия		
35	Варианты	Разучивание	Знать технику выполнения	Коммуникативные:	осознавать мотивы	Повторить
	выполнения	разминки на матах	кувырка вперед. Знать,	добывать недостающую	учебной деятельности	технику
	кувырка	с резиновыми	какие варианты	информацию с помощью	и осознание	выполнения
	вперед	кольцами,	выполнения кувырка	вопросов, представлять	личностного смысла	кувырка
		повторение	вперед существуют, какие	конкретное содержание и	учения, развитие	вперед
		кувырка вперед;	бывают игровые	сообщать его в устной	самостоятельности	
		разучивание	упражнения на внимание	форме. Регулятивные:		
		различных		осуществлять действие по		
		вариантов		образцу и заданному		
		выполнения		правилу, контролировать		
		кувырка вперед,		свою деятельность по		
		проведение		результату.		
		игрового		Познавательные: выполнять		
		упражнения на		различные варианты		
		внимание		кувырка вперед, выполнять		
36	Развитие	Упражнение в		игровое упражнение на		Придумать
_	гибкости	строю. Разминка		внимание		1-2
37		на гимнастических				упражнения
		скамей ках. ОРУ				для
		направленные на				развития
		развитие гибкости				гибкости
		на матах. П/и.				
38	Стойка на	Разучить разминку	Иметь представление о том	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Стойка на
-	лопатках, мост	на сохранение	какие упражнения	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	лопатках
39		правильной	помогают сохранить	способствовать	и осознание	
		осанки, повторить	правильную осанку,	продуктивной кооперации,	личностного смысла	
		технику перекатов,	совершенствовать технику	работать в группе, владеть	учения, принятие и	
		кувырок вперед,	выполнения моста и	монологической и	освоение социальной	

	Γ	Τ		T 4		
		стойку на лопатка	стойки на лопатках,	диалогической формами	роли обучающегося,	
		и мост. Провести	организовывать	речи.	развитие	
		подвижную игру	здоровьсберегающую	Регулятивные:	эстетических чувств,	
		≪волшебные	жизнедеятельность с	проектировать траектории	самостоятельности о	
		ёлочки»	помощью разминки и	развития через включение в	ответственности за	
			круговой тренировки	новые виды деятельности и	свои поступки.	
				формы сотрудничества,	Формирование	
				видеть указанную ошибку и	установки на	
				исправлять ее, сохранять	безопасный и	
				заданную цель	здоровый образ	
				Познавательные: проходить	жизни.	
				станции круговой		
				тренировки, правильно		
				выполнять все упражнения		
40	Стойка на	Разучивание	Знать, как выполнять	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	голове	разминки с	стойку на голове, правила	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	технику
		гимнастическими	подвижной игры	способствовать	и осознание	выполнения
		палками, техника	«Парашютисты»	продуктивной кооперации,	личностного смысла	стойки на
		выполнения		слушать и слышать друг	учения, принятие и	голове
41	Стойка на	стойки на голове,		друга и учителя.	освоение социальной	Повторить
	руках	на руках		Регулятивные: осознавать	роли обучающего;	стойку на
		разучивание		самого себя как движущую	развитие этических	руках у
		подвижной игры		силу своего научения, свою	чувств, понимания и	стены
		«Парашютисты»		способность к преодолению	сопереживания	
				препятствий и само	чувствам других	
				коррекции. Познавательные:	людей; формирование	
				выполнять стойку на голове,	эстетических	
				играть в подвижную игру	потребностей,	
				«Парашютисты»	ценностей и чувств	
42	Висы на	Повторение	Знать, как выполнять	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Придумать
_	перекладине	разминки с	стойку на голове, правила	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	1-2
43	(вис завесом 1	гимнастическими	подвижной игры	способствовать	и осознание	упражнения
	и 2 ногами, из	палками,	«Парашютисты».	продуктивной кооперации.т	личностного смысла	c
	виса лежа-	совершенствовани	Вис завесом одной и двумя	Регулятивные:	учения	гимнастичес
	подтягивание)	е техники	ногами на перекладине	самостоятельно		кой палкой

		выполнения		формулировать		ДЛЯ
		стойки на голове.		познавательные цели,		сохранения
		Техника виса		находить и выделять		осанки
		завесом одной и		необходимую информацию.		Ocalikii
		двумя ногами на		Познавательные: висеть		
				завесом одной и двумя		
		перекладине;		1		
		повторение		ногами, играть в		
		техники виса		подвижную игру		
		лежа-		«Парашютисты».		
		подтягивание, на				
		низкой				
		перекладине		70	70	
44	Лазанье	Разучивание	Знать, как выполнять	Коммуникативные: слушать	Развитие мотивов	Выполнить
	по шесту в три	разминки,	лазанье и перелезание на	и слышать друг друга и	учебной деятельности	утреннюю
	приема	направленной на	гимнастической стенке,	учителя, работать в группе.	и осознание	гимнастику
		сохранение	технику лазания по шесту	Регулятивные: видеть	личностного смысла	c
		правильной	в три приёма, правила игр	ошибку и исправлять ее по	учения, развитие	упражнения
		осанки, лазанье и	«Волшебные елочки»	указанию взрослого,	самостоятельности;	ми на
		перелезание по		осуществлять действие по	формирование	сохранение
		гимнастической		образцу и заданному	установки на	правильной
		стенке; лазание по		правилу. Познавательные:	безопасный и	осанки
		шесту, правила		лазать и перелезать по	здоровый образ	
		подвижной игры		гимнастической стенке, по	инсиж	
		«Волшебные		шесту, играть в подвижную		
		ёлочки»		игру		
45	Лазание,	Разучивание	Знать, как выполнять			20
	перелазание	разминки у	разминку у			отжиманий
	по	гимнастической	гимнастической стенки,			30
	гимнастическо	стенки,	Знать, какие варианты			приседаний
	й стенке	проведение	лазанья и перелезания			
		различных	по гимнастической стенке,			
		вариантов лазанья	тезнику лазанье и			
		и перелезания по	перелезание на			
		гимнастической	гимнастической стенке,			
		стенке. Комплекс	правила подвижной игры			

		упражнений для	«Белочка-защитница»			
		упражнении для развития силы.	«Белочка-защитница»			
		•				
		правила				
		подвижной игры				
		«Белочка-				
	_	защитница»	-	**		
46	Лазание по	Разминка в	Знать технику лазанья по	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Потрениров
	наклонной	движении,	наклонной гимнастической	оречевлять содержание	учебной деятельности	аться стоять
	гимнастическо	варианты лазанья	скамейке, правила	совершаемых действий	и осознание	на 1 ноге с
	й скамейке	по наклонной	подвижной игры «Белочка-	Регулятивные: определять	смысла учения,	закрытыми
		гимнастической	защитница»	новый уровень отношения к	развитие	глазами
		скамей ке,		самому себе как субъекту	самостоятельности и	
		подвижная игра		деятельности.	личной	
		«Белочка-		Познавательные: лазать по	ответственности за	
		защитница»		наклонной гимнастической	свои поступки на	
				скамей ке разными	основе представлений	
				способами, играть в	о нравственных	
				подвижную игру «Белочка-	нормах, социальной	
				защитница	справедливости и	
					свободе,	
					формирование	
					эстетических	
					потребностей,	
					ценностей и чувств,	
					формирование	
					установки на	
					безопасный и	
					здоровый образ	
					здоровый оораз жизни	
47	Прыжки на	Разучивание	Знать технику прыжков в	Коммуникативные:	: Развитие мотивов	Равновесие
7′	ска кал ке	•	<b>5</b> 1	3	учебной	на 1 ноге с
	CRA RAJI NO	разминки со	скакалку, варианты	сотрудничать в ходе	•	
		скакалками,	ращения обруча; правила	групповой работы.	деятельности и	закрытыми
		упражнения на	подвижной игры «Горячая	Регулятивные: видеть	осознание	глазами
		скамейке, техника	линия»	ошибку и исправлять ее по	личностного смысла	
		прыжков на		указанию взрослого,	учения, принятие и	

				U	U	
		ска кал ке,		осуществлять действие по	освоение социальной	
		вращение обруча,		образцу и заданному	роли обучающегося,	
		проведение		правилу. Познавательные:	развитие навыков	
		подвижной игры		прыгать со скакалкой и в	сотрудничества со	
		«Горячая линия»		скакалку, играть в	сверстниками и	
				подвижную игру «Горячая	взрослыми в разных	
				линия»	социальных	
					ситуациях	
48	Преодоление	Повторение	Знать, как проходить	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Приготовит
	полосы	разминки со	станции круговой	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	Ь
	препятствий.	скакалкой,	тренировки, как	способствовать	и осознание	спортивную
	Круговая	проведение	преодолевать полосу	продуктивной кооперации,	личностного смысла	одежду и
	тренировка	круговой тре-	препятствий	работать в группе	учения, развитие	инвентарь
		нировки,		Регулятивные:	самостоятельности и	для занятий
		преодоление		самостоятельно	личной	на лыжах в
		полосы		формулировать	ответственности за	следующей
		препятствий		познавательные цели,	свои поступки на	четверти
49	ОРУ на	Преодоление	Знать как преодолевать	находить и выделять	основе представлений	Отжимание
	гимнастически	полосы	полосу препятствий,	необходимую информацию.	о нравственных	на стуле
	х скамей ках	препятствий. ОРУ	выполнять ОРУ на	Познавательные: проходить	нормах, социальной	
		на гимнастических	гимнастических скамейка	станции круговой	справедливости и	
		скамей ках		тренировки, выбирать по-	свободе,	
				движные игры и играть в	формирование	
				них	эстетических	
					потребностей,	
					ценностей и чувств	
50	Организацион	ТБ.	Знать, какие	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	но-	Организационно-	организационно-	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	Т.Б.
	методические	методические	методические требования	способствовать	и осознание	
	требования на	требования,	применяются на уроках	продуктивной кооперации,,	личностного смысла	
	уроках	применяемые на	лыжной подготовки, какую	представлять конкретное	учения, принятие и	
	лыжной	уроках лыжной	спортивную форму	содержание и сообщать его	освоение социальной	
	подготовки.	подготовки,	надевать в зимнее время,	в устной форме.	роли обучающегося,	
	ИТБ №022-13	спортивная форма	как подбирать инвентарь.	Регулятивные: определять	развитие навыков	
		и метод ее		новый уровень отношения к	сотрудничества со	

	T	т	<u></u>			T
		подбора.		самому себе как субъекту	сверстниками и	
				деятельности, находить и	взрослыми в разных	
				выделять необходимую	социальных	
				информацию.	ситуациях	
				Познавательные:		
				рассказывать об		
				организационно-		
				методических требованиях,		
				применяемых на уроках		
				лыжной подготовки.		
51	Ступающий и	Проверка умения	Знать, как пристегивать	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Выполнить
-	скользящий	пристегивать	крепления, как	достаточной полнотой и	учебной деятельности	не менее 20
52	шаг на лыжах	крепления,	передвигаться на лыжах	точностью выражать свои	и осознание	приседаний
	без лыжных	совершенствовани	ступающим и скользящим	мысли в соответствии с	личностного смысла	
	палок	е техники	шагом с лыжными палками	задачами и условиями	учения, развитие	
		передвижения	и без них	коммуникации.	самостоятельности и	
		ступающим и		Регулятивные: сохранять	личной ответствен-	
		скользящим шагом		заданную цель,	ности за свои	
		без лыжных палок,		контролировать свою	поступки на основе	
		повторение		деятельность по результату.	представлений о	
		техники		Познавательные:	нравственных нормах,	
		передвижения		пристегивать лыжные	социальной	
		скользящим и		крепления, передвигаться на	справедливости и	
		ступающим шагом		лыжах ступающим и	свободе,	
		на лыжах без		скользящим шагом с	формирование	
		лыжных палок		лыжными палками и без них	эстетических	
53	Ступающий и	Проверка умения			потребностей,	Выполнить
-	скользящий	пристегивать			ценностей и чувств	не менее 20
54	шаг на лыжах	крепления,				приседаний
	с лыжными	совершенствовани				
	палками	е техники				
		передвижения				
		ступающим и				
		скользящим шагом				
		без лыжных палок,				

		<b>Поршовочи</b>				
		повторение				
		техники				
		передвижения				
		скользящим и				
		ступающим шагом				
		на лыжах с				
		лыжными палками				
55	Повороты на	Повороты на	Знать, как выполнять	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	лыжах	лыжах	повороты переступанием и	сотрудничать в ходе	учебной деятельности	не менее 30
	переступанием	переступанием и	прыжком, технику	групповой работы, слушать	и осознание	приседаний
	и прыжком	прыжком,	передвижения на лыжах	и слышать друг друга.	личностного смысла	
		ступающий и	разными ходами	Регулятивные:	учения, развитие	
		скользящий шаг на		осуществлять действие по	самостоятельности и	
		лыжах с палками и		образцу и заданному	личной	
		без них		правилу, сохранять	ответственности за	
				заданную цель.	свои поступки на	
				Познавательные:	основе представлений	
				поворачиваться на лыжах	о нравственных	
				переступанием и прыжком,	нормах, социальной	
				передвигаться на лыжах	справедливости и	
				различными ходами	свободе,	
				1	формирование	
					эстетических	
					потребностей,	
					ценностей и чувств	
56	Попеременны	Повторение	Знать, как выполнять	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	й двухшажный	поворотов на	повороты на лыжах	сотрудничать в ходе	учебной деятельности	не менее 20
	ход на лыжах	лыжах	переступанием и прыжком,	групповой работы, слушать	и осознание	отжиманий
	TOP III VIDINGA	переступанием и	технику передвижения на	и слышать друг друга.	личностного смысла	от пола
		прыжком,	лыжах попеременным	Регулятивные:	учения, развитие	01 110014
		разучивание	двухшажным ходом,	осуществлять действие по	навыков	
		попеременного	скользящим и ступающим	образцу и заданному	сотрудничества со	
		-	шагом			
		двухшажного хода	шат ОМ	правилу, сохранять	сверстниками и	
		на лыжах,		заданную цель.	взрослыми в разных	
		повторение ранее		Познавательные:	социальных	

		***************************************		HODOROVINORY OF HO HI MANY	211771211177	
		изученных		поворачиваться на лыжах	ситуациях,	
		лыжных ходов		прыжком и переступанием,	формирование	
				передвигаться на лыжах	установки на	
				попеременным	безопасный и	
				двухшажным ходом,	здоровый	
				скользящим и ступающим		
				шагом		
57	Одновременн	Повторение	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	ый	попеременного	передвижения	добывать недостающую	учебной деятельности	не менее 20
	двухшажный	двухшажного хода	попеременным и	информацию с помощью	и осознание	отжиманий
	ход на лыжах	на лыжах,	одновременным двухшаж-	вопросов, слушать и	личностного смысла	от пола
		разучивание	ным ходом, как	слышать друг друга и	учения, принятие и	
		одновременного	распределять силы на	учителя. Регулятивные:	освоение социальной	
		двухшажного хода	дистанции 1 км	видеть ошибку и исправлять	роли обучающегося,	
		на лыжах,		ее по указанию взрослого.	развитие этических	
		прохождение		Познавательные:	чувств,	
		дистанции 1 км на		передвигаться	доброжелательности	
		лыжах		попеременным и	и эмоционально-	
				одновременным	нравственной	
				двухшажным ходом,	отзывчивости	
				проходить дистанцию 1 км		
				на лыжах		
58	Подъем	Совершенствовани	Знать технику изученных	Коммуникативные: слушать	Развитие мотивов	Выполнить
	«полуелочкой	е техники	лыжных ходов, технику	и слышать друг друга и	учебной деятельности	подъем
	» и «елочкой»,	выполнения	подъема «полуелочкой» и	учителя. Регулятивные:	и осознание	туловища из
	спуск под	изученных	«елочкой», технику спуска	самостоятельно форму-	личностного смысла	положения
	уклон в	лыжных ходов,	в основной стойке на	лировать познавательные	учения, развитие	лежа на
	основной	повторение	лыжах	цели.	этических чувств,	полу не
	стойке на	подъема	лыжих	Познавательные:	формирование	менее 20 раз
	лыжах	подвема «полуёлочкой» и		передвигаться	установки на	Merice 20 pas
	JIBIACA	«елочкой» на		_	безопасный и	
				одновременным	здоровый образ	
		лыжах, повторение		двухшажным и	1 1	
		спуска в основной		попеременным	ИНЕИЖ	
		стойке на лыжах		двухшажным лыжными		
				ходами, подниматься на		

склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке  Торможение «полугом» на изученных со склона на лыжах, как вопросов, слушать и и эмоционально-
59         Подъем «лесен кой» и торможение «плугом» на         Совершенствовани выполнения         Знать, как передвигаться и спускаться и и эмоционально- полу не         Совершенствовани этических выполните и учествовани и учеств
59         Подъем «лесен кой» и торможение «плугом» на         Совершенствовани выполнения изученных         Знать, как передвигаться и спускаться и
«лесенкой» и торможение выполнения передвигаться и спускаться информацию с помощью доброжелательности туловища н изученных со склона на лыжах, как вопросов, слушать и и эмоционально- полу не
торможение выполнения передвигаться и спускаться информацию с помощью доброжелательности туловища н «плугом» на изученных со склона на лыжах, как вопросов, слушать и и эмоционально- полу не
«плугом» на изученных со склона на лыжах, как вопросов, слушать и и эмоционально- полу не
N AO
лыжах лыжных ходов. подниматься на склон слышать друг друга и нравственной менее 30 ра
Подъем различными способами учителя. Регулятивные: отзывчивости,
«лесенкой» и видеть ошибку и исправлять развитие умений не
торможение ее по указанию взрослого. создавать конфликты
«плугом» на Познавательные: и находить выходы из
лыжах, повторение передвигаться на лыжах, спорных ситуаций,
спуска в основной спускаться со склона формирование
стойке на лыжах «змейкой» и в основной эстетических
стойке, подниматься на потребностей,
склон различными ценностей и чувств
способами
60 Передвижение Совершенствовани Знать, как передвигаться Коммуникативные: Развитие этических Повторить
на лыжах е техники на лыжах, как добывать недостающую чувств, наклон из
«змейкой» передвижения на передвигаться и спускаться информацию с помощью доброжелательности положения
лыжах, повторение со склона на лыжах вопросов, слушать и и эмоционально- сидя и стоя
техники «змейкой», как слышать друг друга и нравственной
передвижения на подниматься на склон учителя. Регулятивные: отзывчивости,
лыжах «змейкой», различными способами видеть ошибку и исправлять развитие умений не
повторение спуска ее по указанию взрослого. создавать кон фликты
на лыжах Познавательные: и находить выходы из
«змейкой», передвигаться на лыжах, спорных ситуаций,
совершенствовани спускаться со склона формирование
е техники подъема «змейкой» и в основной эстетических
на склон и спуска стойке, подниматься на потребностей,
со склона на лыжа склон различными ценностей и чувств
способами
61 Подвижная Совершенствовани Знать, как передвигаться Коммуникативные: Развитие этических Выполните
игра на лыжах е техники на лыжах, спускаться на добывать недостающую чувств, 3 наклона

	T	1				T
	«Накаты»	передвижения на	лыжах «змейкой», правила	информацию с помощью	доброжелательности	вперед,
		лыжах, повторение	подвижной игры на лыжах	вопросов, слушать и	и эмоционально-	стараясь
		передвижения и	«Накаты»	слышать друг друга и	нравственной	задержаться
		спуска на лыжах		учителя. Регулятивные:	отзывчивости,	в наклоне по
		«змейкой», про-		контролировать свою	развитие умений не	10c
		ведение		деятельность по результату.	создавать конфликты	
		подвижной игры		Познавательные:	и находить выходы из	
		на лыжах		передвигаться на лыжах,	спорных ситуаций,	
		«Накаты»		спускаться со склона	развитие	
				«змейкой», играть в	самостоятельности и	
				подвижную игру на лыжах	личной	
				«Накаты»	ответственности за	
					свои поступки на	
					основе представлений	
					о нравственных	
					нормах, социальной	
					справедливости и	
					свободе	
62	Спуск на	Разучивание	Знать технику спуска на	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	лыжах со	техники спуска в	лыжах в приседе, технику	добывать недостающую	учебной деятельности	способы
	склона в	приседе,	передвижения на лыжах,	информацию с помощью	и осознание	передвижен
	низкой стойке	повторение	правила подвижной игры	вопросов, слушать и	личностного смысла	ия на лыжах
		подвижной игры	«Накаты»	слышать друг друга и	учения, развитие	
		на лыжах		учителя. Регулятивные:	самостоятельности и	
		«Накаты»,		осознавать самого себя как	личной	
		совершенствовани		движущую силу своего	ответственности за	
		е техники		научения, свою способность	свои поступки на	
		передвижения на		к преодолению препятствий	основе представлений	
		лыжах		и самокоррекции.	о нравственных	
				Познавательные:	нормах, социальной	
				спускаться на лыжах в	справедливости и	
				приседе, передвигаться на	свободе,	
				лыжах, играть в подвижную	формирование	
				игру «Накаты»	эстетических	
					потребностей,	

					ценностей и чувств	
63	Совершенство	Ступающий,	Знать способы	Коммуникативные:	Развитие навыков	Отжимание,
_	вание	скользящий шаг на	передвижения на лыжах	устанавливать рабочие	сотрудничества со	приседание
65	способов	лыжах,		отношения, содействовать	сверстниками и	
	передвижения	попеременный		сверстникам в достижении	взрослыми в разных	
	на лыжах	двухшажный и		цели. <b>Регулятивные:</b>	социальных	
		одновременный		самостоятельно форму-	ситуациях,	
		двухшажный		лировать познавательные	формирование	
		лыжные ходы.		цели, сохранять заданную	установки на	
		Проведение		цель. Познавательные:	безопасный и	
		свободного		проходить дистанцию 1,5 км	здоровый образ	
		катания		на лыжах, кататься со	ингиж	
66	Прохождение	Прохождение	Знать, как распределять	склона в низкой стойке.	Развитие этических	Отжимание,
	дистанции 1км	дистанции 1,5км	силы для прохождения		чувств,	приседание
	на лыжах	на лыжах,	дистанции 1,5км на лыжах,		доброжелательности	
		проведение	технику спуска со склона в		и эмоционально-	
		катания со склона	низкой стойке		нравственной	
		в низкой стойке,			отзывчивости;	
		проведение			развитие	
		свободного			самостоятельности и	
		катания			личной	
<b>67</b>	Прохождение	Прохождение	Знать, как распределять	Коммуникативные:	ответственности за	Отжимание,
	дистанции 1,5-	дистанции 1,5-2 км	силы для прохождения	устанавливать рабочие	свои поступки на	приседание,
	2км на лыжах	на лыжах,	дистанции 1,5-2 км на	отношения, содействовать	основе представлений	пресс
		проведение	лыжах	сверстникам в достижении	о нравственных	
		свободного		цели. <b>Регулятивные:</b>	нормах, социальной	
- (0	n 1	катания	2	самостоятельно	справедливости и	
68	Эстафеты и	Разминка в форме	Знать, как передвигаться	формулировать	свободе	Отжимание,
	подвижные	свободного	на лыжах различными	познавательные цели,		приседание,
	игры на лыжах	катания.	ходами. Какие бывают	сохранять заданную цель.		пресс
		Проведедение	подвижные игры на	Познавательные:		
		эстафеты и	лыжах.	проходить дистанцию 1,5-2		
	YC	подвижных игр		км на лыжах	<b>D</b>	
69	Контрольный	Ступающий,	Знать, как передвигаться	Коммуникативные:	Развитие этических	Приготовит
	урок по	скользящий шаг на	на лыжах различными	эффективно сотрудничать и	чувств,	Ь

	лыжной	лыжах,	ходами, как	способствовать	доброжелательности	спортивную
	подготовке	попеременный	поворачиваться на лыжах	продуктивной кооперации,	и эмоционально-	форму для
	подготовке	двухшажный и	переступанием и	устанавливать рабочие	нравственной	занятий в
		одновременный	прыжками, как	отношения.	отзывчивости,	зале
		двухшажный	передвигаться на лыжах	Регулятивные:	развитие	34110
		лыжные ходы,	«змейкой», как	самостоятельно	самостоятельности и	
		повороты	подниматься на склон	формулировать	личной	
		переступанием и	«лесенкой» и спускаться со	познавательные цели,	ответственности за	
		прыжком на	склона в низкой стойке	адекватно понимать оценку	свои поступки на	
		лыжах,	Cidiona B mishon Cromic	взрослого.	основе представлений	
		передвижение на		Познавательные:	о нравственных	
		лыжах «змейкой»,		передвигаться на лыжах,	нормах, социальной	
		подъем на склон		выполнять поворот	справедливости и	
		«лесенкой», спуск		переступанием и прыжком,	свободе	
		со склона в низкой		подниматься на склон		
		стойке		«лесенкой», спускаться со		
				склона в низкой стойке,		
				передвигаться на лыжах		
				«змейкой»		
70	Полоса	Разучивание	Знать, как преодолевать	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	препятствий	разминки в	полосу препятствий,	добывать недостающую	учебной деятельности	отжимание
		движении,	правила подвижной игры	информацию с помощью	и осознание	от пола
		прохождение	«Удочка»	вопросов, слушать и	личностного смысла	
		полосы		слышать учителя.	учения, принятие и	
		препятствий,		Регулятивные:	освоение социальной	
		повторение		проектировать траектории	роли обучающегося,	
		подвижной игры		развития через включение в	развитие этических	
		«Удочка»		новые виды деятельности и	чувств,	
				формы сотрудничества.	доброжелательности	
				Познавательные:	и эмоционально-	
				преодолевать полосу	нравственной	
				препятствий, играть в	отзывчивости	
				подвижную игру «Удочка»		
71	Усложненная	Проведение	Знать, как преодолевать	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Вспомнить
	полоса	разминки в	усложненную полосу	добывать недостающую	учебной деятельности	как

	препятствий	движении,	препятствий, правила	информацию с помощью	и осознание	выполняется
		прохождение	подвижной игры	вопросов, слушать и	личностного смысла	прыжок в
		усложненной	«Совушка»	слышать учителя.	учения, принятие и	длину с
		полосы		Регулятивные:	освоение социальной	места
		препятствий,		проектировать траектории	роли обучающегося,	
		повторение		развития через включение в	развитие этических	
		подвижной игры		новые виды деятельности и	чувств,	
		«Совушка»		формы сотрудничества.	доброжелательности	
				Познавательные:	и эмоционально-	
				преодолевать полосу	нравствен- ной	
				препятствий, играть в	отзывчивости	
				подвижную игру «Совушка»		
72	Техника	Разучивание	Знать технику прыжка в	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Повторить
	прыжок в	разминки с	длину, правила подвижной	достаточной полнотой и	учебной деятельности	технику
	длину с места	гимнастическими	игры «Вышибалы»	точностью выражать свои	и осознание	выполнения
		скамей ками,		мысли в соответствии с	личностного смысла	прыжка в
		повторение		задачами и условиями	учения, принятие и	длину с
		техники прыжка в		коммуникации.	освоение социальной	места
		длину, проведение		Регулятивные: видеть	роли обучающегося,	
		подвижной игры		ошибку и исправлять ее по	развитие навыков	
		«Вышибалы»		указанию взрослого,	сотрудничества со	
				сохранять заданную цель.	сверстниками и	
				Познавательные: прыгать	взрослыми в разных	
				в высоту с прямого разбега,	социальных	
				играть в подвижную игру	ситуациях	
				«Вышибалы с кеглями»		
73	Прыжок в	Повторение	Знать технику прыжка в	Коммуникативные: с		Выполнить
	высоту с	разминки со	высоту	достаточной полнотой и		прыжки на
	разбега	скамей ками,		точностью выражать свои		скакалке не
74	Прыжок в	проведение		мысли в соответствии с		менее 40 раз
	высоту с	прыжков в высоту		задачами и условиями		
	прямого	с прямого разбега,		коммуникации.		
	разбега	повторение		Регулятивные: видеть		
		подвижной игры		ошибку и исправлять ее по		
		«Вышибалы с		указанию взрослого,		

		KODH (D (II))		OOMBOHAMI DO HOMMINO MORE		
		кеглями»		сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать		
				в высоту с прямого разбега,		
				играть в подвижную игру		
7.5	П	TT	2	«Вышибалы с кеглями»		
75	Прыжок в	Повторение	Знать технику прыжка в	Коммуникативные:		Отжимание
	высоту с	разминки со	высоту с разбега, правила	представлять конкретное		
	прямого	скамей ками,	подвижной игры	содержание и сообщать его		
	разбега на	проведение	«Вышибалы с кеглями»	в устной форме.		
	результат	прыжков в высоту		Регулятивные: определять		
		с прямого разбега		новый уровень отношения к		
		на результат,		самому себе как субъекту		
		повторение		деятельности, сохранять		
		подвижной игры		заданную цель.		
		«Вышибалы с		Познавательные: прыгать		
		кеглями»		в высоту на результат,		
				играть в подвижную игру		
				«Вышибалы с кеглями»		
76	Знакомство с	Рассказать о	Знать что такое баскетбол	Коммуникативные:	Развитие навыков	
	баскетболом	баскетболе.		эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	Выполнить
		Разминка с мячом,		способствовать	сверстниками и	отжимание
		Стойка		продуктивной кооперации.	взрослыми в разных	от пола (тах
		баскетболиста,		Регулятивные: сохранять	социальных	за 1 раз)
		упражнения для		заданную цель,	ситуациях,	
		баскетбола (		осуществлять действие по	формирование	
77	Броски и	броски. ведение)		образцу и заданному	установки на	Выполнять
	ловля мяча в			правилу. Познавательные:	безопасный и	отжимание (
	парах.			выполнять разминку,	здоровый образ	по 10
	Ведение мяча			упражнения с	жизни	отжиманий
				баскетбольной		3 раза в
				направленностью,		день)
78	Баскетбольные	Разминка с мячом,		участвовать в эстафетах с		Выполнить
	упражнения	упражнения в		мячом, играть в подвижные		утреннюю
		парах. Спортивная		игры с мячами, в баскетбол.		гимнастику
		игра «Баскетбол»				
L	L					I

<b>79</b>	Эстафеты с	Повторение	Знать различные варианты	Коммуникативные:	Развитие навыков	Вспомнить
	МЯЧОМ	разминки с мячами	эстафет с мячом	эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	подвижные
		в парах,		способствовать	сверстниками и	игры
		проведение		продуктивной кооперации.	взрослыми в разных	_
		эстафет с мячом		Регулятивные: сохранять	социальных	
				заданную цель,	ситуациях,	
				осуществлять действие по	формирование	
				образцу и заданному	установки на	
				правилу. Познавательные:	безопасный и	
				участвовать в эстафетах с	здоровый образ жизни	
				мячом, играть в подвижные		
				игры с мячами		
80	Бросок	Разминка с	Знать технику бросков	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	набивного	набивным мячом,	набивного мяча способами	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	отжимание
	мяча от груди	броски набивного	«от груди» и «снизу»,	способствовать	и осознание	от пола
81	Бросок	мяча способами	правила подвижной игры	продуктивной кооперации,	личностного смысла	
	набивного	«от груди» и	«Точно в цель»	слушать и слышать учителя	учения, принятие и	
	мяча снизу	«снизу»,		и друг друга.	освоение социальной	
		подвижная игра		Регулятивные: осознавать	роли обучающегося,	
		«Точно в цель»		самого себя как движущую	развитие	
				силу своего научения, свою	самостоятельности и	
				способность к преодолению	личной	
				препятствий и	ответственности за	
				самокоррекции.	свои поступки	
				Познавательные: бросать		
				набивной мяч способами		
				«от груди» и «снизу»,		
				играть в подвижную игру		
00				«Точно в цель"	D.	
82	Броски	Разминка с	Знать варианты	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	набивного	набивным мячом,	выполнения бросков на-	представлять конкретное	учебной деятельности	стойку
	мяча правой и	броски набивного	бивного мяча правой и	содержание и сообщать его	и осознание	баскетболис
	левой рукой	мяча из-за головы,	левой рукой, правила	в устной форме,	личностного смысла	T
		а также правой и	подвижной игры «Точно в	устанавливать рабочие	учения	
		левой рукой,	цель»	отношения. Регулятивные:		

		подвижная игра		осуществлять действие по		
		«Точно в цель»		образцу и заданному		
				правилу, сохранять		
				заданную цель.		
				Познавательные: бросать		
				набивной мяч из-за головы,		
				правой и левой рукой,		
				играть в подвижную игру		
				«Точно в цель»		
83	Упражнения с	Разминка с мячом.	Знать как выполнять	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	элементами	Комплекс	разминку с мячом, какие	добывать недостающую	учебной деятельности	отжимание
	баскетбола	упражнений с	бывают упражнения и	информацию с помощью во-	и осознание	от стены
		баскетбольным	эстафеты с баскетбольным	просов, слушать и слышать	личностного смысла	
		мячом. Эстафеты с	МЯЧОМ	учителя. Регулятивные:	учения, развитие	
		мячом.		осуществлять действие по	доброжелательности	
				образцу и заданному	и эмоционально-	
				правилу. Познавательные:	нравственной	
				выполнять разминку и	отзывчивости,	
				упражнения с элементами	развитие навыков	
				баскетбола, играть в	сотрудничества со	
				эстафеты с мятом	сверстниками, умений	
					не создавать	
					конфликты и	
					находить выходы из	
					спорных ситуаций	
84	Подвижная	Разминка с	Знать, какие варианты	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Выполнить
	игра	мячами,	бросков мяча через	добывать недостающую	учебной деятельности	подъем
	«Пионербол»	подвижная игра	волейбольную сетку	информацию с помощью	и осознание	туловища из
		«Пионербол»,	существуют, правила	вопросов, слушать и	личностного смысла	положения
		броски мяча через	подвижной игры	слышать учителя.	учения, развитие	лежа за 1
		волейбольную	«Пионербол»	Регулятивные:	доброжелательности	МИН
		сетку		осуществлять действие по	и эмоционально-	
				образцу и заданному	нравственной	
				правилу. Познавательные:	отзывчивости,	
				бросать мяч через	развитие навыков	

				no novice na value commanda varrante	0.07791111111111111111111111111111111111	
				волейбольную сетку, играть	сотрудничества со	
				в подвижную игру	сверстниками, умений	
			«Пионербол»		не создавать	
					конфликты и	
					находить выходы из	
					спорных ситуаций	
85	Эстафеты с	Разминка с мячами	Знать различные варианты	Коммуникативные:	Развитие навыков	Вспомнить
	МЯЧОМ	в парах, эстафеты	эстафет с мячом, правила	эффективно сотрудничать и	сотрудничества со	как
		с мячом,	подвижных игр с мячами	способствовать	сверстниками и	выполняетс
		подвижные игры с		продуктивной кооперации.	взрослыми в разных	Я
		мячами		Регулятивные: сохранять	социальных	тестировани
				заданную цель,	ситуациях,	е виса на
				осуществлять действие по	формирование	время
				образцу и заданному	установки на	
				правилу. Познавательные:	безопасный и	
				участвовать в эстафетах с	здоровый образ жизни	
				мячом, играть в подвижные		
				игры с мячами		
86	Тестирование	Разминка с мячом	Знать, как проходит	Коммуникативные:	Развитие этических	Выполнить
	виса на время	в движении,	тестирование виса на	добывать недостающую	чувств,	наклоны
	-	тестирование виса	время, правила подвижной	информацию с помощью	доброжелательности	вперед из
		на время,	игры «Борьба за мяч»	вопросов. Регулятивные:	и эмоционально-	положения
		подвижная игра		адекватно понимать оценку	нравственной	сидя и стоя,
		«Борьба за мяч»		взрослого и сверстника,	отзывчивости,	задерживая
		1		сохранять заданную цель.	сочувствия другим	в этом
				Познавательные:	людям, развитие	положение
				проходить тестирование	самостоятельности и	не мене 10с
				виса на время, играть в	личной	
				подвижную игру «Борьба за	ответственности за	
				«РРМ	свои поступки	
87	Тестирование	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные:	Развитие этических	Подсчитать
	наклона	направленная на	тестирование наклона	добывать недостающую	чувств,	сколько
	вперед из	развитие гибкости	вперед из положения стоя,	информацию с помощью	доброжелательности	выполнили
	положения	тестирование	правила подвижной игры	вопросов, устанавливать	и эмоционально-	кол-во раз
	стоя	наклона вперед из	«Борьба за мяч»	рабочие отношения.	нравственной	отжиманий
	-10 <i>n</i>	панатона внеред но	(Dopbon on min i//	Paco me o momenta.	Transfinion.	JIMITAMITITI

		положения отоя		Darwing way to a gray portion	OTOLINIUD COTU	от поло зо 1
		положения стоя,		Регулятивные: адекватно	отзывчивости,	от пола за 1
		подвижная игра		понимать оценку взрослого	сочувствия другим	раз
		«Борьба за мяч»		и сверстника, сохранять	людям, развитие	
				заданную цель.	самостоятельности и	
				Познавательные:	личной	
				проходить тестирование	ответственности за	
				наклона вперед из	свои поступки на	
				положения стоя, играть в	основе представлений	
				подвижную игру «Борьба за	о нравственных	
				мяч»	нормах, социальной	
					справедливости и	
					свободе, развитие	
					навыков	
					сотрудничества со	
					сверстниками	
88	Тестирование	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	Выполнить
	подтягивания	направленная на	тестирование подтягивания	достаточной полнотой и	чувств,	подъем
	на низкой	развитие	на низкой перекладине из	точностью выражать свои	доброжелательности	туловищ за
	перекладине	координации	виса лежа согнувшись,	мысли в соответствии с	и эмоционально-	30c
		движений,	правила спортивной игры	задачами и условиями	нравственной	
		тестирование	«Гандбол»	коммуникации, слушать и	отзывчивости,	
		подтягивания на		слышать друг друга.	развитие	
		низкой		Регулятивные: адекватно	самостоятельности и	
		перекладине из		понимать оценку взрослого	личной	
		виса лежа		и сверстника, сохранять	ответственности за	
		согнув шись,		заданную цель.	свои поступки на	
		спортивная игра		Познавательные: проходить	основе представлений	
		«Гандбол»		тестирование подтягивания	о нравственных	
				на низкой перекладине из	нормах, социальной	
				виса лежа согнувшись,	справедливости и	
				играть в спортивную игру	свободе	
				«Гандбол»		
89	Тестирование	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	
	подъема	направленная на	тестирование подъема	достаточной полнотой и	чувств,	Вспомнить
	туловища за	развитие	туловища из положения	точностью выражать свои	доброжелательности	какие

	30c	координации	лежа за 30 с, правила	мысли в соответствии с	и эмоционально-	бывают
		движений,	спортивной игры	задачами и условиями	нравственной	подвижные
		тестирование	«Гандбол»	коммуникации, слушать и	отзывчивости,	игры
		подъём туловища		слышать друг друга.	сочувствия другим	
		за 30с. Спортивная		Регулятивные: адекватно	людям, развитие	
		игра «Гандбол»		понимать оценку взрослого	самостоятельности и	
				и сверстника, сохранять	личной	
				заданную цель.	ответственности за	
				Познавательные: проходить	свои поступки на	
				тестирование подъема	основе представлений	
				туловища из положения	о нравственных	
				лежа на спине за 30 с,	нормах	
				играть в спортивную игру		
				«Гандбол»		
90	ИТБ №024-13	Повторить	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие этических	Плавательн
-	Плавательные	технику	безопасности в бассейне,	эффективно сотрудничать и	чувств,	ые
91	упражнения	безопасности в	знать правила поведения	способствовать	доброжелательности	упражнения
	начального	бассейне, правила	на воде. Иметь	продуктивной кооперации,	и эмоционально-	
	этапа	поведение на воде.	углубленное	слушать и слушать друг	нравственной	
	обучения	Плавательные	представление о	друга. Регулятивные:	отзывчивости,	
		упражнение	плавательных	самостоятельно	сочувствия другим	
		начального этапа	упражнениях начального	формулировать	людям, развитие	
		обучения	этапа обучения	познавательные цели,	самостоятельности и	
				находить и выделять	личной	
				необходимую информацию.	ответственности за	
					свои поступки на	
					основе представлений	
					о нравственных	
	_				нормах	
92	Подвижные	Разминка в форме	Знать что такое круговая	Коммуникативные:	Развитие навыков	_
	игры для зала	круговой	тренировка и как её	слушать и слышать друг	сотрудничества со	Повторить
		тренировки.	проводить; знать все ранее	друга и учителя, уважать	сверстниками и	технику
		Подвижные игры	изученные подвижные	иное мнение. Регулятивные:	взрослыми в разных	метания
		для зала на выбор	игры, как выбирать одну из	самостоятельно	социальных	мяча
			них	формулировать	ситуациях,	

		I		T	1	
				познавательные цели,	формирование	
				находить и выделять	установки на	
				необходимую информацию.	безопасный и	
				Познавательные: выполнять	здоровый образ жизни	
				упражнения круговой		
				тренировки, выбирать		
				подвижные игры и играть в		
				них		
93	Метание	Беговая разминка,	Знать как проводить	Коммуникативные: с	Развитие этических	
	малого мяча	разминка с малым	беговую разминку,	достаточной полнотой и	чувств,	
		мячом. Метание	разминку с малым мячом.	точностью выражать свои	доброжелательности	
		мяча.	Знать технику метания	мысли в соответствии с	и эмоционально-	
			малого мяча, правила	задачами и условиями	нравственной	
			подвижной игры	коммуникации, слушать и	отзывчивости,	
			«Круговая охота»	слышать друг друга.	самостоятельности и	
			1 5	Регулятивные: адекватно	личной	
				понимать оценку взрослого	ответственности за	
				и сверстника, сохранять	свои поступки на	
				заданную цель.	основе представлений	
				Познавательные: проходить	о нравственных	
				тестирование метания	нормах, социальной	
				мешочка на дальность,	справедливости и	
				играть в подвижную игру	свободе	
				«Круговая охота»	• Secondo	
94	Беговые	Разминка в	Знать варианты беговых	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить
	упражнения	движении, беговые	упражнений, правила	эффективно сотрудничать и	учебной деятельности	технику
	ИТБ №020-13	упражнения,	подвижных игр	способствовать	и осознание	бега с
		подвижные игры	«Колдунчики» и «Вызов»	продуктивной кооперации,	личностного смысла	высокого
		«Колдунчики» и	, 3	слушать и слушать друг	учения	старта
		«Вызов»		друга. Регулятивные:	3	1
				самостоятельно		
				формулировать		
				познавательные цели,		
				находить и выделять		
				необходимую информацию.		
				псоолодим ую информацию.		

				Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»		
95	Сочетание различных видов бега. Бег с высокого старта	Разминка в движении и в кругу. Сочетание различных видов бега. Бег с высокого старта на предварительный результат.	Знать виды бега, различать их; знать технику бега с высокого бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партеров, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять беговые упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег с высокого старта
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики»	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 бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостик»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Повторить технику челночного бега
97	Тестирование	Беговая разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	

	челночного	тестирование	тестирование челночного	достаточной полнотой и	чувств,	
	бега 3×10м	челночного бега	бега3х10м, правила	точностью выражать свои	доброжелательности	
		3х10 м, подвижная	подвижной игры «Бросай	мысли в соответствии с	и эмоционально-	
		игра «Бросай	далеко, собирай быстрее»	задачами и условиями	нравственной	
		далеко, собирай	~·····································	коммуникации, слушать и	отзывчивости,	
		быстрее»		слышать друг друга.	самостоятельности и	
				Регулятивные: адекватно	личной	
				понимать оценку взрослого	ответственности за	
				и сверстника, сохранять	свои поступки на	
				заданную цель.	основе представлений	
				Познавательные: проходить	о нравственных	
				тестирование челночного	нормах, социальной	
				бега 3х10м высокого старта,	справедливости и	
				играть в подвижную игру	свободе,	
				«Бросай далеко, собирай	формирование	
				быстрее»	установки на	
					безопасный и	
					здоровый образ жизни	
98	Различные	Разминка в	Знать различные виды	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Вспомнить
	виды бега	движении и в	бега, технику прыжка в	добывать недостающую	учебной деятельности	технику
		кругу. Сочетание	длину с места	информацию с помощью	и осознание	прыжка в
		различных видов		вопросов, слушать и	личностного смысла	длину с
		бега. Техника		слышать учителя.	учения, принятие и	места
		прыжка в длину с		Регулятивные:	освоение социальной	
		места		проектировать траектории	роли обучающегося,	
				развития через включение в	развитие этических	
				новые виды деятельности и	чувств,	
				формы сотрудничества.	доброжелательности	
				Познавательные: выполнять	и эмоционально-	
				разминку, различные виды	нравствен- ной	
				бега, усовершенствовать	отзывчивости	
				свой результат прыжка в		
00	То оттуп от отте	Door	2,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	длину с места	Door	O
99	Тестирование	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные:	Развитие этических	Отжимание
	прыжка в	направленная на	тестирование прыжка в	добывать недостающую	чувств,	приседание

		и о проторуму	TTYYYY 0 1400T0	www.homesowww.co.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo.wo	40 <b>5</b> 00000000000000000000000000000000000	
	длину с места	подготовку	длину с места	информацию с помощью	доброжелательности	
		организма к		вопросов, устанавливать	и эмоционально-	
		прыжкам в длину,	рабочие отношения.		нравственной	
		тестирование		Регулятивные: адекватно	отзывчивости,	
		прыжка в длину с		понимать оценку взрослого	сочувствия другим	
		места		и сверстника, сохранять	людям, развитие	
				заданную цель.	навыков	
				Познавательные: проходить	сотрудничества со	
				тестирование прыжка в	сверстниками	
				длину с места		
10	Бег на 1000 м	Разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	Повторить
0		направленная на	тестирование бега на 1000	достаточной полнотой и	чувств,	правила
		подготовку к бегу,	м, правила спортивной	точностью выражать свои	доброжелательности	игры в
		бег на 1000 м.	игры «Пионербол»	мысли в соответствии с	и эмоционально-	волейбол
		Спортивная ига		задачами и условиями	нравственной	
		«Пионербол»		коммуникации.	отзывчивости,	
				Регулятивные: определять	сочувствия другим	
				новый уровень отношения к	людям, развитие	
				самому себе как субъекту	самостоятельности и	
				деятельности.	личной	
				Познавательные: пробегать	ответственности за	
				дистанцию 1000 м, играть в	свои поступки на	
				спортивную игру	основе представлений	
				«Пионербол»	о нравственных	
					нормах, социальной	
					справедливости и	
					свободе	
10	Броски мяча	Разминка с	Знать, какие варианты	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Броски мяча
1	через	мячами, броски	бросков через	достаточной полнотой и	учебной деятельности	
	волейбольную	мяча через	волейбольную сетку	точностью выражать свои	и осознание	
	сетку	волейбольную	существуют, правила	мысли в соответствии с	личностного смысла	
		сетку, подвижная	подвижной игры	задачами и условиями	учения,	
		игра «Вышибалы	«Вышибалы через сетку»	коммуникации.	сотрудничества со	
		через сетку»		Регулятивные:	сверстниками и	
				контролировать свою	взрослым в разных	

	T	T	T	Г		
				деятельность по результату,	ситуациях	
				адекватно оценивать свои		
				действия и действия		
				партнеров. Познавательные:		
				бросать мяч через во-		
				лейбольную сетку заданным		
				способом, играть в		
				подвижную игру		
				«Вышибалы через сетку»		
10	«Пионербол»	Разминка с	Знать правила игры	Коммуникативные:	Развитие мотивов	
2		мячами,	«Волейбол» и	добывать недостающую	учебной деятельности	
		подвижная игра	«Пионербол»	информацию с помощью	и осознание	
		«Пионербол»,		вопросов, слушать и	личностного смысла	
		броски мяча через		слышать учителя.	учения, развитие	
		волейбольную		Регулятивные:	доброжелательности	
		сетку.		осуществлять действие по	и эмоционально-	
		Спортивная игра		образцу и заданному	нравственной	
		«Волейбол»		правилу. Познавательные:	отзывчивости,	
				бросать мяч через	развитие навыков	
				волейбольную сетку, играть	сотрудничества со	
				в подвижную игру	сверстниками, умений	
				«Пионербол», «Волейбол»	не создавать	
					конфликты и	
					находить выходы из	
					спорных ситуаций	
10	Волейбол как	Разминка с мячами	Знать волейбол как вид	Коммуникативные:	Развитие мотивов	
3	вид спорта	в парах,	спорта, какими бывают	добывать недостающую	учебной деятельности	
		волейбольные	волейбольные упражнения,	информацию с помощью	и осознание	
		упражнения	правила спортивной игры	вопросов, представлять	личностного смысла	
		спортивная игра	«Волейбол».	конкретное содержание и	учения	
		«Волейбол»		сообщать его в устной		
				форме. Регулятивные:		
				осуществлять действие по		
				образцу и заданному		
				правилу. Познавательные:		

				выполнять волейбольные		
				упражнения и играть в		
				подвижную игру		
				«Волейбол»		
10	Спортивная	Разминка в	Знать правила подвижной	Коммуникативные:	Развитие этических	
4	игра «Футбол»	движении,	игры «Собачки ногами» и	эффективно сотрудничать и	чувств,	
		подвижная игра	спортивной игры	способствовать	доброжелательности	
		«Собачки ногами»,	«Футбол»	продуктивной кооперации.	и эмоционально-	
		спортивная игра	<u>-</u>	Регулятивные: адекватно	нравственной	
		«Футбол»		оценивать свои действия и	отзывчивости,	
		-		действия партеров,	сочувствия другим	
				контролировать свою	людям, развитие	
				деятельность по результату.	навыков	
				Познавательные: играть в	сотрудничества со	
				подвижные игры	сверстниками и взрос-	
				_	лыми в разных	
					социальных	
					ситуациях	
10	Спортивные	Разминка в	Знать правила подвижных	Коммуникативные: слушать	Развитие навыков	
5	игры	движении,	игр	и слышать друг друга,	сотрудничества со	
		дыхательные		эффективно сотрудничать и	сверстниками, умений	
		упражнения.		способствовать	не создавать	
		Подвижная игра		продуктивной кооперации.	конфликты и	
		«Салки» и		Регулятивные: сотрудничать	находить выходы из	
		подвижные игры		со сверстниками в	спорных ситуаций	
		на выбор		совместном решении задач.		
				Познавательные: играть в		
				подвижные игры		

## Тематическое планирование по физической культуре в IV классе (105 часов – 3 часа в неделю)

№ дата	Тема урока		— 3 часа в неделю) ые результаты		Виды деятельности	примечан
		предметные	метапредметные, личностные	Кол- во		ия
1	Вводный (1час). Правила поведения ит/б на уроке.	Знать: правила поведения на уроках физкультуры	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	1	Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	Бег с ускорением. Старты из различных и.п	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планировать характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта собственную деятельность,	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) спрыгивание и	
3	Высокий старт и низкий старт.	Уметь: правильно	и отдых в процессе её выполнения;	2	запрыгивание на высоту 40 см	

	Финальное усилие. <b>Бег 30м зачет</b>	выполнять основные движения в ходьбе и	управлять эмоциями		
5	Развитие быстроты <b>Бег 60 метров</b> – на <b>результат.</b>	беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ускорение из разных исходных положений. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60м - зачет
6	Прыжки (3 часа) (Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места-зачет	-В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	рассудительность; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	3	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. прыжок в длину с места-зачет Игра «К своим флажкам». Встречная эстафета.
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Развитие скоростносиловых способностей	эффективно их исправлять;	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Прыжок в длину с разбега - зачет Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со		ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и

		Vyzomy	сверстниками на принципах взаимоуважения и	3	координационных способностей.  ОРУ Специальные
	Метание (Зчаса)	Уметь:	взаимопомощи,	3	
	Развитие быстроты	метать из различных	дружбы и		беговые упражнения.
9	Метание малого	положений на	толерантности;		Метание малого мяча
	мяча с места на	дальность и в цель	_		с места на дальность
	дальность		-обеспечивать защиту и		броски в стенку и ловля
	,,,,,,		сохранность природы		теннисного мяча в
			во время активного		максимальном темпе, из
			отдыха и		разных исходных
			занятий физической		положений, с
			культурой;		поворотами. Бросок в
					цель с расстояния 4-5
			-организовывать		метров. Игра «Невод».
	Метание малого	Уметь:	самостоятельн ую		ОРУ Специальные
10	мяча с места на	метать из различных	деятельность с учетом		беговые упражнения.
10	дальность	положений на	требований техники		Метание малого мяча
	Развитие скоростно-	дальность и в цель	безопасности,		с места на дальность
	силовых способностей		сохранности инвентаря		Развитие скоростно-
			и оборудования,		силовых способностей
			организации места		ОРУ Специальные
	Метание малого		занятий;		беговые упражнения.
11					Метание малого мяча
11	мяча с места на		-планировать		с места на дальность.
	дальность-зачет		собственную		Развитие скоростно-
			деятельность,		силовых способностей
11		Уметь:	распределять нагрузку	2	ОРУ в движении. СУ.
11		характеризовать	и отдых в процессе ее		Специальные беговые
	Бег по пересеченной	физическую нагрузку	выполнения;		упражнения.
	местности(2 часа).	по показателю			Равномерный бег в
	Равномерный бег	частоты пульса,	-анализировать и		режиме умеренной
	Развитие выносливости	регулировать её	объективно оценивать		интенсивности,
		напряжённость во	результаты		чередующийся с
		время занятий по	собственного труда,		ходьбой.

12	Равномерный бег Бег 300(д); 500м(м)- зачет	развитию	находить возможности и способы их улучшения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать		Равномерный, медленный до 6-8 мин.  ОРУ в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 (д); 500м (м)
13	Подвижные игры на основе футбола(4 часа) Удары внугренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	Знать: и выполнять правила игры футбол	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки,	4	ОРУ Специальные беговые упражнения. Удары по мячу внутренней стороной стопы; остановка мяча, место игрока на поле. Игра мини-футбол
14	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со		ОРУ Специальные беговые упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола.
15	Ведение мяча Двусторонняя игра	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		ОРУ. Специальные беговые упражнения. ведение мяча Командные действия в футболе. Двусторонняя игра.
16	Подвижные игры на основе мини-футбола	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать		ОРУ. Специальные беговые упражнения. подвижные игры на основе мини-футбола
17	Теория. Знание о физической культуре Из истории	Излагать: факты истории развития физической культуры,	их в игровой и соревновательной деятельности	1	История развития физической культуры и первых соревнований.

	физической культуры	характеризовать её	Личностные:		ОРУ.	
	, v v 1	роль и значение в		7		
		жизнедеятельности	-активно включаться в			
		человека, связь с	общение и			
		трудовой и военной	взаимодействие со		Специальные	
		деятельностью	сверстниками на		упражнения.	
			принципах уважения и		Специальные	
			доброжелательности,		передвижения без мяча	
			взаимопомощи и		и с мячом.	
			сопереживания;			
			-проявлять			
			положительные			
	Баскетбол(7часов)		качества личности и			
10	Инструктаж по		управлять своими			
18	баскетболу		ЭМОЦИЯМИ В			
	Специальные		различных			
	передвижения без мяча		(нестандартных)			
	и с мячом		ситуациях и условиях;			
			-проявлять			
			дисциплинированность,			
			трудолюбие и упорство			
			в достижении			
			поставленных целей;			
			O MOON YN OWY			
			-оказывать			
			бескорыстную помощь			
			своим сверстникам, находить с ними общий			
			язык и общие			
			'			
19	Ведение мяча на	Уметь:	интересы. Овладение		ОРУ. Специальные	
19	месте правой и левой	выполнять ведение	способностью		упражнения. Ведение,	
	рукой, в движении	мяча на месте			ведение с изменением	
	рукои, в движении	мяча на месте	принимать и сохранять		ведение с изменением	

	шагом.		цели и задачи учебной		направления.	
	Ведение мяча – на		деятельности, поиска		Отжимание, лёжа в	
	технику исполнения.		средств ее		упоре. Подвижные	
	ОФП		осуществления.		игры с элементами	
	0411		осуществисиии.		баскетбола	
	Ловля и передача мяча		Активно включаться в	I	ОРУ. Специальные	
	от груди, из-за головы,		общение и		упражнения. Ловля и	
	сбоку на месте и в		взаимодействие со		передача мяча на месте	
	движении.		сверстниками на		и в движении	
	Подвижная игра		принципах уважения и	1	Подвижные игры с	
	подвижная игра	Уметь:	доброжелательности,		элементами баскетбола.	
		владеть мячом:	взаимопомощи и		Взаимодействовать со	
20		держание, передача,	сопереживания	1	сверстниками в	
		ловля в процессе	Сопереживания		процессе совместного	
		подвижных игр.			освоения техники	
					игровых действий и	
					приемов. Подвижная	
					игра «Гонка мячей по	
					кругу»	
	Ловля и передача мяча				ОРУ. Специальные	
21	Броски мяча в корзину			1	упражнения. Ловля и	
	двумя руками от груди	Уметь:			передача мяча в кругу.	
	двуми руками от труди	выполнять			Броски мяча в корзину	
		технические приемы			двумя руками от груди.	
		с мячом.			Эстафеты. Игра в мини-	
					баскетбол.	
	Броски мяча в корзину	Уметь: владеть		L L	ОРУ. Специальные	
	двумя руками от груди	мячом (держать,			упражнения. Ловля и	
	Челночный бег	передавать на			передача мяча в	
22	3×10м-зачет	расстояние, ловля,			квадрате.	
	o ioni sa ioi	ведение, броски) в			Броски мяча в корзину	
		процессе подвижных			двумя руками от груди.	
		игр; играть в мини			челночный бег 3×10м	
		mp, mpaib b minin			зачет. Игра в мини-	
					баскетбол. Развитие	
					Oucheroun, I abbiline	

					координационных
					способностей
	Броски мяча в корзину	Уметь: владеть			ОРУ. Специальные
	двумя руками от груди	мячом (держать,			упражнения. Ловля и
	Тактические действия	1			передача мяча в
	' '	передавать на			квадрате.
22	в защите и нападении.	расстояние, ловля,			<u> </u>
23		ведение, броски) в			Броски мяча в корзину
		процессе подвижных			двумя руками от груди.
		игр; играть в мини			Тактические действия в
					защите и нападении.
	T.	***			Эстафеты с мячом.
	Броски мяча в корзину	Уметь: владеть			ОРУ. Специальные
	двумя руками от груди	мячом (держать,			упражнения. Ловля и
24	Тактические действия	передавать на			передача мяча в
	в защите и нападении.	расстояние, ловля,			квадрате.
		ведение, броски) в			Броски мяча в корзину
		процессе подвижных			двумя руками от груди.
		игр; играть в мини			Тактические действия в
					защите и нападении.
					Эстафеты с мячом.
25	Физкультурно-	Уметь:		1	Инструктаж по т/б.
25	оздоровительная	Бережно обращаться			Выполнение команд:
	деятельность(1 час)	с инвентарём и			«Становись!»,
	Инструктаж по т/б	оборудованием,			«Равняйсь!»,
	Упражнения на осанку	соблюдать			«Смирно!», «Вольно!».
		требования техники			Упражнения по
		безопасности к			профилактике и
		местам проведения			коррекции осанки.
			основами акробатики		
26	Акробатика.	Уметь:	Метапредметные:	6	
20	Строевые	выполнять строевые			Выполнение команд:
	упражнения.	упражнения,	-характеризовать		«Становись!»,
	Упражнения в	кувырки,	явления (действия и		«Равняйсь!»,
	равновесии(6ч)	акробатические	поступки), давать им		«Смирно!», «Вольно!».
	Строевые упражнения	упражнения	объективную оценку		ОРУ в движении без

	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	Знать: правила поведения	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	предметов. Кувырок вперед, назад.
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках Ходьба по бревну	на уроках акробатики	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Выполнение команд:  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими пагами и выпадами Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных
28	Техника акробатических упражнений Ходьба по бревну на носках	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря	положений.  Выполнение команд:  «Становись!»,  «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!».  ОРУ с о скакалкой. 2 - 3  кувырка вперед; стойка  на лопатках, перекат  вперед в упор присев;  полушпагат; ходьба по бревну на носках  Упражнения на пресс.  Игра «Быстро по местам».
29	Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок	Уметь: выполнять строевые упражнения,	и оборудования, организации места занятий;	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!»,

	назад и перекат, стойка	кувырки,		«Смирно!», «Вольно!».
	на лопатках	акробатические	-планировать	ОРУ с обручами.
		упражнения	собственную	кувырок назад и
			деятельность,	перекат, стойка на
			распределять нагрузку	лопатках. 3 кувырка
			и отдых в процессе ее	вперед; стойка на
			выполнения;	лопатках, перекат
				вперед в упор присев;
			-анализировать и	полушпагат;
			объективно оценивать	отжимание лежа с
			результаты	опорой на
			собственного труда,	гимнастическую
			находить	скамей ку.
	Строевые упражнения	Уметь:	возможности и	Выполнение команд:
	Акробатические	выполнять строевые	способы их улучшения;	«Становись!»,
	упражнения: мост (с	упражнения,		«Равняйсь!»,
	помощью и	кувырки,	-видеть красоту	«Смирно!», «Вольно!».
	самостоятельно)	акробатические	движений, выделять и	ОРУ с мячами.
		упражнения	обосновывать	Акробатические
30			эстетические признаки	упражнения: мост (с
			в движениях и	помощью и
			передвижениях	самостоятельно). 3
			человека;	кувырка вперед; стойка
				на лопатках, перекат
			-оценивать красоту	вперед в упор присев;
			телосложения и осанки,	полушпагат; мост из
			сравнивать их с	положения лежа. Игра
			эталонными	«Быстро на место».
31	Оценка техники	Уметь:	образцами;	ОРУ в движении.
	выполнения	выполнять строевые		Ходьба. Бег. Кувырок
	акробатических	упражнения,	управлять эмоциями	вперед; стойка на
	упражнений.	кувырки,	при общении со	лопатках, перекат
		акробатические	сверстниками и	вперед в упор присев;
		упражнения	взрослыми, сохранять	кувырок назад,
			хладнокровие,	полушпагат; мост из

			сдержанность,		положения лежа.
	Физкультурно-	Уметь:	рассудительность;	1	Строевые упражнения
	оздоровительная	выполнять строевые			Упражнения по
32	деятельность(1ч)	упражнения.	-технически правильно		профилактике и
	Строевые упражнения.		выполнять		коррекции осанки.
	Упражнения на осанку		двигательные действия		
33		Уметь:	из базовых видов	5	Строевые упражнения.
		демонстрировать	спорта, использовать		ОРУ. Подтягивания в
	Висы(5ч)	силовые качества.	их в игровой и		висе. В висе спиной к
	Строевые упражнения.		соревновательной		гимнастической стенке
	Висы и упоры.		деятельности		поднимание согнугых и
			T		прямых ног. Эстафеты.
			Личностные:		Игра «Посадка
			-активно включаться в		картофеля». Развитие
			общение и		силовых качеств.
	Строевые упражнения.	Уметь:	взаимодействие со		ОРУ с предметами.
2.4	Висы и упоры.	демонстрировать	сверстниками на		Подтягивание в висе. В
34		силовые качества	принципах уважения и		висе спиной к
			доброжелательности,		гимнастической стенке
			взаимопомощи и		поднимание согнутых и
			сопереживания;		прямых ног.
					Подтягивание в висе.
			-проявлять		Игра «Змейка».
			положительные		Развитие силовых
			качества личности и		способностей.
35	Строевые упражнения.		управлять своими		Перестроение из одной
	Висы и упоры		эмоциями в		шеренги в три
			различных		уступами. ОРУ с
			(нестандартных)		предметами.
			ситуациях и условиях;		Подтягивание в висе
					лежа на спине. В висе
			-проявлять		спиной к
			дисциплинированность,		гимнастической стенке
			трудолюбие и упорство		поднимание согнутых и

			в достижении		прямых ног.
			поставленных целей;		Подтягивание в висе.
			,		Отжимание Эстафеты.
			-оказывать		Развитие силовых
			бескорыстную помощь		качеств.
	Висы и упоры	Уметь:	своим сверстникам,		Перестроение из одной
		демонстрировать	находить с ними общий		шеренги в три
		силовые качества	язык и общие		уступами. ОРУ с
			интересы.		предметами.
					Подтягивание в висе
26					лежа на спине. В висе
36			Метапредметные:		спиной к
			_		гимнастической стенке
			-характеризовать		поднимание согнутых и
			явления (действия и		прямых ног.
			поступки), давать им		Подтягивание в висе.
			объективную оценку		Игра «Змейка».
			на основе освоенных		Развитие силовых
			знаний и имеющегося		способностей.
	Висы и упоры.		опыта;		Перестроение из одной
	Подтягивание в висе				шеренги в три
37	(на результат).		-находить ошибки при		уступами. ОРУ с
			выполнении учебных		предметами. Вис стоя и
			заданий, отбирать		лежа. В висе спиной к
			способы их		гимнастической
			исправления;		скамей ке поднимание
			_		согнугых и прямых ног.
			-общаться и		Подтягивание на
			взаимодействовать со		скамей ке на животе и
			сверстниками на		спине. Игра «Змейка».
			принципах		Развитие силовых
			взаимоуважения и		качеств.
38	Самостоятельные	Уметь:	взаимопомощи,	1	ОРУ. Специальные
	игры и	играть в подвижные	дружбы и		упражнения.
	развлечения(1ч)	игры с бегом,	толерантности;		Самостоятельные игры

39	Подвижные игры Соблюдение правил в игре  Опорный прыжок(5ч) Перелезание через препятствие. Игра	прыжками, метаниями  Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	5	и развлечения по выбору учащихся.  ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-
40	Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать		силовых качеств.  ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
41	Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростносиловых качеств.
42	Опорный прыжок на горку матов	Уметь: выполнять опорный	-видеть красоту		ОРУ в движении. прыжки вверх вперед

	Развитие скоростно-	прыжок.	движений, выделять и		толчком одной ногой и
	силовых качеств.		обосновывать		двумя ногами о
			эстетические признаки		гимнастический мостик;
			в движениях и		Опорный прыжок на
			передвижениях		горку матов. Вскок в
			человека;		упор на коленях, соскок
					со взмахом рук. Игра
			-оценивать красоту		«Лисы и куры».
			телосложения и осанки,		Развитие скоростно-
			сравнивать их с		силовых качеств
	Опорный прыжок -	Уметь:	эталонными		ОРУ в движении. Вскок
43	на технику	выполнять опорный	образцами;		в упор на коленях,
	исполнения	прыжок			соскок со взмахом рук
			управлять эмоциями		Игра «Лисы и куры».
			при общении со		Развитие скоростно-
			сверстниками и		силовых качеств
44	Развитие скоростно-	Уметь:	взрослыми, сохранять	1	ОРУ. Метание
	силовых способностей.	демонстрировать	хладнокровие,		набивных мячей (1—2
		силовые качества	сдержанность,		кг) одной рукой и двумя
			рассудительность;		руками из разных
					исходных положений и
			-технически правильно		различными способами
			ВЫПОЛНЯТЬ		(сверху, сбоку, снизу, от
	D.	-	двигательные действия	1	груди);
	Развитие скоростно-		из базовых видов	1	ОРУ . метание
45	силовых способностей.		спорта, использовать		набивных мячей (1—2
45	Развитие гибкости		их в игровой и соревновательной		кг) одной рукой и двумя
	Наклон вперед из		деятельности		руками из разных
	положения сидя –на		ДСЯТСЛЬНОСТИ		исходных положений и
	результат (см.).				различными способами
			Личностные:		(сверху, сбоку, снизу, от
			-активно включаться в		груди). Наклон вперед
			общение и		из положения сидя – на
16	Пахимичестве	Varanza	взаимодействие со	1	результат (см.).
46	Прыжки через	Уметь:	взаимоденствие со	l	Боковой галоп.

	скакалку	Выполнять прыжки через скакалку	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в		Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.
	Прыжки через	Уметь:	различных	1	Боковой галоп.
48	Подведение итогов. Подвижные игры	Выполнять прыжки через скакалку  Уметь: играть по	(нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	1	Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых
		упрощенным	язык и общие		способностей.
		правилам	интересы.		
			говка. Подвижные игры.	1	Фурууулааная ууагаурга
49	Теория. Физические упражнения Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	Уметь: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Имитация

50	Лыжная подготовка(18ч) Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	Уметь: подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -общаться и	1	техники одноопорного скольжения. ТБ Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожение. Первая помощь при
51	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте	Переноска и надевание лыж.	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	1	обморожениях. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг
52	Волейбол(8ч) Техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	толерантности;  -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.
53	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки

	T T	1	T	T	
		самостоятельно.			игрока: перемещения в
			-планировать		стойке приставными
			собственную		шагами боком, лицом и
			деятельность,		спиной вперед; ходьба,
			распределять нагрузку		бег и выполнение
			и отдых в процессе ее		заданий ( сесть на пол,
			выполнения;		встать, подпрыгнуть,
					сделать перекат на
			-анализировать и		спине и др.) Эстафеты,
			объективно оценивать		игровые упражнения.
	Вкатывание.Спуски и	Уметь: осваивать	результаты	1	Спуски в низкой стойке
	подъемы.	технику	собственного труда,		и подъем «лесенкой».
54	Подъем «лесенкой» -	передвижения на	находить		Выполнение хода на
	на технику	лыжах	возможности и		учебной лыжне.
	исполнения	самостоятельно.	способы их улучшения;		
		Корректировка		1	ОРУ. СУ. Комбинации
		техники выполнения	-видеть красоту		из освоенных элементов
55		упражнений	движений, выделять и		техники перемещений.
	Волейбол. Техника	J	обосновывать		Имитация передачи
	перемещений. Прием и		эстетические признаки		мяча на месте и после
	передача мяча сверху		в движениях и		перемещения двумя
			передвижениях		руками; освоение
			человека;		расположения кистей и
			,		пальцев рук на мяче;
			-оценивать красоту		Прием и передача мяча
			телосложения и осанки,		над собой; передача
			сравнивать их с		сверху двумя руками на
			эталонными		месте и после
			образцами;		перемещения вперед в
			ооразцами,		парах. Передача мяча в
			-управлять эмоциями		стену: в движении,
			при общении со		
			сверстниками и		перемещаясь вправо,
			-		влево приставным
			взрослыми, сохранять		шагом; передач мяча в
			хладнокровие,		парах: встречная, над

56	Техника п/п 2х шажного хода с палками.  Спуски в высокой и	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	1	собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. ОРУ. СУ. Комбинации
57	низкой стойке (на		соревновательной		из освоенных элементов
58	Волейбол Техника приема и передач мяча сверху. Игра «пионербол».	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Личностные: -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 (нестандартных) ситуациях и условиях;	1	техники перемещений.  Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой — партнеру; передача мяча в парах через сетку;
59	Торможение «плугом». Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем

		лыжах в зависимости	в достижении		«лесенкой». Торможение	
		от особенностей	поставленных целей;		«ПЛУГОМ».	
		лыжной трассы.	поставленных целен,		Will yi OWI//.	
	Торможение	Уметь:	-оказывать	1	Свободное катание.	
	«плугом».Подъем	моделировать	бескорыстную помощь	1	Поворот переступанием	
	лесенкой	способы	своим сверстникам,		на выкате со склона.	
60	лессикон	передвижения на	находить с ними общий		Подъем	
00		лыжах в зависимости	язык и общие		«лесенкой». Торможение	
		от особенностей	интересы.		«плугом».	
		лыжной трассы.	интересы.		Min yi OM//.	
		Уметь:	Метапредметные:	1	ОРУ. СУ. Комбинации	
		демонстрировать	-характеризовать	1	из освоенных элементов	
	Волейбол	технику.	явления (действия и		техники перемещений.	
	Прием и передача мяча	TCAIIIKY.	поступки), давать им		Имитация передачи	
61	снизу.		объективную оценку		мяча на месте и после	
	Прием и передача		на основе освоенных		перемещения двумя	
	мяча над собой –		знаний и имеющегося		руками; освоение	
	зачет		опыта;		расположения кистей и	
					пальцев рук на мяче;	
	Совершенствование	Уметь:	-находить ошибки при	1	Прохождение учебной	
	техники ранее	взаимодействовать	выполнении учебных	-	дистанции с	
	изученных ходов.	со сверстниками в	заданий, отбирать		выполнением п/п	
	поутенным подов.	процессе	способы их		двухшажного хода с	
62		совместного	исправления;		палками. Спуски в	
		освоения техники	,		высокой и низкой	
		передвижения на	-общаться и		стойке.	
		лыжах.	взаимодействовать со			
	Совершенствование	Уметь:	сверстниками на	1	Прохождение учебной	
	техники ранее	взаимодействовать	принципах		дистанции с	
	изученных ходов.	со сверстниками в	взаимоуважения и		выполнением п/п	
(2)		процессе	взаимопомощи,		двухшажного хода с	
63		совместного	дружбы и		палками. Спуски в	
		освоения техники	толерантности;		высокой и низкой	
		передвижения на	-		стойке.	

		Vannatetunantea	aaymayyyaatt ununc ti	1	ОРУ. СУ. Комбинации
		Корректировка	сохранность природы	1	·
		техники выполнения	во время активного		из освоенных элементов
	Волейбол	упражнений	отдыха и		техники перемещений.
64	Прием и передача мяча		занятий физической		Имитация передачи
64	снизу.		культурой;		мяча на месте и после
					перемещения двумя
			-организовывать		руками; освоение
			самостоятельную		расположения кистей и
			деятельность с учетом		пальцев рук на мяче;
	Торможение	Уметь:	требований техники		
	«плугом». Подъем	моделировать	безопасности,		Свободное катание.
	лесенкой	способы	сохранности инвентаря		Поворот переступанием
65		передвижения на	и оборудования,		на выкате со склона.
		лыжах в зависимости	организации места		Подъем
		от особенностей	занятий;		«лесенкой». Торможение
		лыжной трассы.			«плугом».
	Подъем «лесенкой».	Уметь:	-планировать	1	Выполнение техники
	Торможение	взаимодействовать	собственную		ранее изученных ходов.
	«плугом»	со сверстниками в	деятельность,		Торможение « плугом».
66		процессе	распределять нагрузку		Свободное катание
		совместного	и отдых в процессе ее		
		освоения техники	выполнения;		
		передвижения на	-анализировать и		
		лыжах.	объективно оценивать		
		Корректировка	результаты	1	ОРУ. СУ. Комбинации
		техники выполнения	собственного труда,		из освоенных элементов
	Волейбол	упражнений	находить		техники перемещений.
	Прием и передача мяча		возможности и		Имитация передачи
			способы их улучшения;		мяча на месте и после
67	СНИЗУ.				перемещения двумя
	Подвижные игры на		-видеть красоту		руками; Прием и
	материале волейбола.		движений, выделять и		передача мяча над
	Игра		обосновывать		собой; передача снизу
			эстетические признаки		двумя руками на месте
			в движениях и		и после перемещения

Г		Ī	1		T	
			передвижениях		вперед в парах.	
			человека;		Передача мяча в стену:	
					в движении,	
			-оценивать красоту		перемещаясь вправо,	
			телосложения и осанки,		влево приставным	
			сравнивать их с		шагом; передач мяча в	
			эталонными		парах: встречная, над	
			образцами;		собой – партнеру;	
					передача мяча в парах	
			-управлять эмоциями		через сетку;	
	Торможение	Уметь:	при общении со	1	Выполнение техники	
	«плугом» - на	выполнять	сверстниками и		ранее изученных ходов.	
68	технику исполнения.	нормативы по	взрослыми, сохранять		Торможение «	
00		лыжным гонкам	хладнокровие,		плугом».Контрольный	
			сдержанность,		норматив. Свободное	
			рассудительность;		катание	
	Развитие общей	Уметь:		1	Прохождение	
	выносливости.	применять	-технически правильно		дистанции 2-3 км в	
69	Прохождение	передвижения на	выполнять		свободном стиле.	
	дистанции 2 км	лыжах для развития	двигательные действия		Подъем лесенкой.	
		физических качеств.	из базовых видов			
		Корректировка	спорта, использовать	1	ОРУ. СУ. Комбинации	
		техники выполнения	их в игровой и		из освоенных элементов	
		упражнений	соревновательной		техники перемещений.	
	Волейбол		деятельности		Имитация передачи	
			Личностные:		мяча на месте и после	
	Прием и передача				перемещения двумя	
70	мяча снизу (на		-активно включаться в		руками; освоение	
70	технику исполнения)		общение и		расположения кистей и	
	Подвижные игры на		взаимодействие со		пальцев рук на мяче;	
	материале волейбола		сверстниками на		Прием и передача мяча	
	игра		принципах уважения и		над собой; передача	
			доброжелательности,		сверху двумя руками на	
			взаимопомощи и		месте и после	
			Dominion on one		Meete n noene	1

			-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в		парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над
			различных (нестандартных)		собой – партнеру; передача мяча в парах
	Развитие общей		ситуациях и условиях;	1	через сетку; Пионербол Прохождение
71	выносливости. Прохождение дистанции 2 км		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	-	дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.
72	Контрольное прохождение дистанции 1 км	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам	в достижении поставленных целей;		Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание
73	<b>Волейбол</b> Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 — 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
74	Лыжная эстафета	Уметь: моделировать способы передвижения на		1	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Эстафета. Игры и развлечения

		лыжах в зависимости			в зимнее время года.
		от особенностей			В запатее время тоди.
		лыжной трассы			
	Подвижные игры в	Общаться и		1	
75	зимнее время года	взаимодействовать			
	Волейбол (3ч)	в игровой		3	ОРУ. Специальные
	Подвижные игры на	деятельности.			беговые упражнения.
	материале волейбола	деятельности.			Комбинации из
	материале воленоола	Корректировка			освоенных элементов
<b>76</b>		техники выполнения			техники перемещений.
		упражнений			Прием и передача мяча.
		упражнении			Нижняя прямая подача.
					Игра «Пионербол».
	Волейбол	Корректировка	-		ОРУ. Специальные
	Подвижные игры на	техники выполнения			беговые упражнения.
	материале волейбола				Комбинации из
	материале волеиоола «пионербол»	упражнений			освоенных элементов
77	«пионероол»				
					техники перемещений.
					Прием и передача мяча.
					Нижняя прямая подача.
	D 07	Y.C.			Игра «Пионербол».
	Волейбол	Корректировка			ОРУ. Специальные
	Подвижные игры на	техники выполнения			беговые упражнения.
	материале волейбола	упражнений			Комбинации из
78	«пионербол»				освоенных элементов
, 0					техники перемещений.
					Прием и передача мяча.
					Нижняя прямая подача.
					Игра «Пионербол».
			ика. Подвижные игры.		
	Правила поведения на	Знать:		1	Правила поведения на
	уроках физической	ТБ поведения на			уроках физической
79	культуры при	уроках физической	Метапредметные:		культуры при
	выполнении бега,	культуры при	_		выполнении бега,
	прыжков. Броски	выполнении бега,	-характеризовать		прыжков.

	набивного мяча в цель.  Броски набивного мяча	прыжков. Выполнять технические	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	1	Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Строевые упражнения повторение
80	в цель.	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их		Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.
81	Поднимание туловища из и.п. лежа - на результат	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	исправления;  -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.
82	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Управлять эмоциями при общении со	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.
83	Прыжки в высоту с разбега (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря	1	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»

		приземляться	и оборудования,		
	Прыжок в длину с	Уметь:	организации места	1	Перестроение. Комплекс
	места (зачет)	правильно	занятий;		ОРУ. Эстафеты: на
84	Подвижные игры.	выполнять движения			развитие скорости,
04	Эстафеты	в прыжках,	-планировать		координации, ловкости.
		правильно	собственную		Подвижная игра «Белые
		приземляться	деятельность,		медведи».
	Бег по пересеченной	Уметь:	распределять нагрузку	1	Бег 4 мин. Чередование
	местности.	бегать в	и отдых в процессе ее		бег с ходьбой.
	Подвижные игры.	равномерном темпе	выполнения;		Преодоление
85		до 10 минут,			горизонтальных
		чередовать ходьбу с	-анализировать и		препятствий. Комплекс
		бегом	объективно оценивать		ОРУ. Спортивная игра
			результаты		футбол. Подвижные игры:
			собственного труда,		Пустое место.
	Бег по пересеченной	Уметь: бежать в	находить	1	Бег 4 мин. Чередование
	местности.	равномерном темпе 4	возможности и		бег с ходьбой.
	Подвижные игры.	мин., чередовать	способы их улучшения;		Преодоление
86		ходьбу с бегом.			горизонтальных
			-видеть красоту		препятствий. Комплекс
			движений, выделять и		ОРУ. Спортивная игра
			обосновывать		футбол. Подвижные игры:
			эстетические признаки		Пустое место.
	Бег по пересеченной	Уметь: бежать в	в движениях и		Равномерный бег 6 мин.
	местности.	равномерном темпе 4	передвижениях		Чередование бега и
87	Подвижные игры.	мин., чередовать	человека;		ходьбы (80 м бег, 100 м
		ходьбу с бегом.			ходьба). Игра «Салки на
			-оценивать красоту		марше». Развитие
			телосложения и осанки,		выносливости
	Спринтерский бег.	Уметь: правильно	сравнивать их с эталонными	1	ОРУ. Специально
	Развитие скоростных	выполнять основные			беговые упражнения. Бег
88	способностей.	движения в ходьбе и	образцами;		на скорость 30, 60 м.
-		беге, бегать с	AMERICAN CONTRACTOR		Встречная эстафета. Игра
		максимальной	-управлять эмоциями		«Кот и мыши». Развитие
		скоростью 60 м	при общении со		скоростных

			an an anyyyyan ay yy		anaaafiyaanay Dirayyyyy
			сверстниками и		способностей. Эмоции и
			взрослыми, сохранять		регулирование их в
			хладнокровие,		процессе выполнения
	7 20 (	**	сдержанность,		физических упражнений
	Бег 30 м (на	Уметь: правильно	рассудительность;	1	ОРУ. Специально
	результат). Развитие	выполнять основные			беговые упражнения. Бег
89	скоростных	движения в ходьбе и	-технически правильно		на результат 30, 60 м.
07	способностей	беге, бегать с	выполнять		Круговая эстафета. Игра
		максимальной	двигательные действия		«Невод». Развитие
		скоростью 60 м	из базовых видов		скоростных способностей
	Бег 60 м (на	Уметь: правильно	спорта, использовать	1	ОРУ. Специально
	результат). Развитие	выполнять основные	их в игровой и		беговые упражнения. Бег
00	скоростных	движения в ходьбе и	соревновательной		на результат 30, 60 м.
90	способностей	беге, бегать с	деятельности		Круговая эстафета. Игра
		максимальной			«Невод». Развитие
		скоростью 60 м	Личностные:		скоростных способностей
	Прыжок в длину с	Уметь: правильно		1	ОРУ. Специально
	разбега. Метание мяча	выполнять движения	-активно включаться в		беговые упражнения
01	в вертикальную и	в прыжках,	общение и		Метание малого мяча в
91	горизонтальную цель.	правильно	взаимодействие со		вертикальную и
		приземляться	сверстниками на		горизонтальную цель.
		1	принципах уважения и		Игра «Охотники и угки»
	Прыжок в длину с	Уметь: правильно	доброжелательности,		ОРУ. Специально
	разбега (зачет)	выполнять движения	взаимопомощи и		беговые упражнения
92	Развитие скоростно-	в прыжках,	сопереживания;		Прыжки в длину с
	силовых качеств	правильно			разбега.
		приземляться	-проявлять		Игра «Русская лапта»
	Эстафета с передачей	Знать: названия	положительные	1	Ходьба с игровыми
	эстафетной палочки.	разучиваемых	качества личности и	_	заданиями.
	Бег 1000 метров	упражнений и	управлять своими		ОРУ в движении.
	Ber 1000 Merpob	основы правильной	ЭМОЦИЯМИ В		Эстафета 8х50м с
93		техники их	различных		передачей эстафетной
			(нестандартных)		палочки.
		выполнения	ситуациях и условиях;		Преодоление полосы
			oni yaqiina ii yosiobiina,		1 -
					препятствий.

	Кросс 1 км (зачет)	Знать: названия	-проявлять	1	Кросс 1 км по
	F 111	разучиваемых	дисциплинированность,		пересеченной местности.
0.4		упражнений и	трудолюбие и упорство		Игра «Охотники и зайцы»
94		основы правильной	в достижении		
		техники их	поставленных целей;		
		выполнения			
	Бег по дистанции.	Знать: названия		1	Ходьба с игровыми
	Эстафеты. Правила	разучиваемых			заданиями.
	соревнований	упражнений и			ОРУ в движении.
95		основы правильной			Эстафета 8х50м с
95		техники их			передачей эстафетной
		выполнения			палочки.
					Преодоление полосы
					препятствий.
	Метание мяча на	Уметь: метать из		1	Бросок теннисного мяча
	дальность. Развитие	различных			на дальность на точность
	скоростно-силовых	положений на			и на заданное расстояние.
96	способностей	дальность и в цель			Бросок в цель с
					расстояния 4-5 метров.
					Игра «Невод». Развитие
					скоростно-силовых
					способностей
	Метание мяча на	Уметь: метать из		1	Бросок теннисного мяча
	дальность. Развитие	различных			на дальность на точность
	скоростно-силовых	положений на			и на заданное расстояние.
97	способностей	дальность и в цель			Бросок в цель с
					расстояния 4-5 метров.
					Игра «Невод». Развитие
					скоростно-силовых
					способностей
	Метание мяча на	Уметь: метать из		1	Бросок теннисного мяча
	дальность (зачет)	различных			на дальность на точность
98	Развитие скоростно-	положений на			и на заданное расстояние.
	силовых способностей	дальность и в цель			Бросок в цель с
					расстояния 4-5 метров.

99	Двусторонняя игра в футбол.  Двусторонняя игра в	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.	1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.
	Прустопонияя игра в	активного отдыла.		
100	фугбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.	1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.
101	Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.	1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.
102	Подведение итогов года. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	Знать: правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне	1	Игра «Футбол» ТБ летом

## Материально-техническое обеспечение программы

### Наименование объектов технического обеспечения:

- 1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- 2. Стенка гимнастическая.
- 3. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
- 4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
- 5. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
- 6. Мешочек для метания
- 7. Палка гимнастическая.
- 8. Скакалка детская.
- 9. Мат гимнастический.
- 10. Обруч пластиковый детский.
- 11. Планка для прыжков в высоту.
- 12. Стойка для прыжков в высоту.
- 13. Флажки
- 14. Рулетка измерительная.
- 15. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
- 16. Щит баскетбольный тренировочный.
- 17. Сетка для переноса и хранения мячей.
- 18. Сетка волейбольная.
- 19. Музыкальный центр
- 20. Аптечка.

## Использованная литература:

#### Основная:

- 1. Барышников В. Я., Белоусов А. И. Физическая культура. 1—2 класс / под ред. М. Я. Виленского. М., 2010.
- 2. Барышников В. Я., Белоусов А. И. Физическая культура. 3—4 класс / под ред. М. Я. Виленского. М., 2010.

### Дополнительная:

- 1. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. М., 2009.
- 2. Маханева М. Д. С физкультурой дружить здоровым быть!: методическое пособие. М., 2009.
- 3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. М., 2009.
- 4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. М., 2009.
- 5. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы. М., 2010.
- 6. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. М., 2009.

## Приложение

Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## І. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Ŋ <u>o</u>	Виды испытаний	Нормативы								
Π/	(тесты)	Мальчики Девочки								
П		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак			
О	Обязательные испытания (тесты)									
	Челночный бег 3x10 м (c)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7			
	или бег на 30 м (c)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2			
	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11			
4	• .	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и			

Ис	пытания (тесты) п	ю выбору					
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или смещанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
исі (те	личество видов пытаний стов) в врастной группе	8	8	8	8	8	8
исп (те нео вы по. отл Всо фи спо ком к т	личество видов пытаний стов), которые обходимо полнить для пучения знака пичия ероссийского экультурнортивного мплекса «Готов руду и обороне» ГО) (далеемплекс)**	6	6	7	6	6	7

<sup>\*</sup> Для бесснежных районов страны.

<sup>\*\*</sup> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

- 2. Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
  - 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

No		Временной				
$\Pi/\Pi$	Виды двигательной деятельности	объем в				
	Биды двигательной деятельности	неделю, не				
		менее (мин)				
1.	Утренняя гимнастика	70				
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135				
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120				
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90				
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90				
Вка	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не мене					

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее часов

# II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

	Виды испытаний	Нормативы						
No	(тесты)	Мальчики Девочки						
п/ П		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
	Обязательные испыт	ания (тесты)						
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0	
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	
	Испытания (тесты) п	о выбору						
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260	
	или прыжок в длину с места толчком дв умя ногами (см)	130	140	160	125	130	150	
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17	
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30	
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	

<ul><li>8 Плавание без</li><li>. учета времени (</li></ul>	м)	25		25	50		25		25		50	
Количество	111)											
видов										ı		
испытаний		8		8	8		8		8		8	
(тестов) в		0	o		0		8		8			
возрастной												
группе												
Количество												
видов												
испытаний												
(тестов),												
которые		6		6	7		6		6		7	
необходимо				O	,		O		O		,	
выполнить для												
получения знака												
отличия												
Комплекса**												

<sup>\*</sup>Для бесснежных районов страны.

2. Требования к оценке знаний и умений — в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

		D
		Временной
№		объем в
п/п	Виды двигательной деятельности	неделю, не
11/11		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	
	атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных	90
	соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием	
	родителей), в том числе подвижными и спортивными играми,	90
1	другими видами двигательной деятельности	
В ка	никулярное время ежедневный двигательный режим должен составлят	ь не менее 3
часо	OB	

<sup>\*\*</sup> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.