

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 159

РАССМОТРЕНО

на заседании спортивно-эстетической
кафедры

протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ лицей № 159

Ю.В. Аничкина

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 программа 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 решением 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 эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной 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 и познанию, ценностно-смысловые 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 утренней 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 утренней 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

Мелкими ошибками 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.

Грубые ошибки – 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», «Физкультурно-оздоровительная 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 (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультурные паузы, корректирующие упражнения, самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительного 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.

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

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

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

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

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

	<p>низкой гимнастической перекладине: висы. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>канату в два и три приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>
--	--	--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			
		1 Класс	2 Класс	3 Класс	4 Класс
Базовая 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
Вариативная часть:		6	3	3	3
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	35	35	35
Итого		99	105	105	105

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

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

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

				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 физической 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	Возникновение 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

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

				поведение и поведение окружающих	
11	Круговая тренировка Урок – игра	Повторить разминку в кругу. Круговая тренировка. Упражнение на расслабление и дыхание. Игра «Гуси-лебеди». 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

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

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

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

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

	охота» Урок – игра	Упражнения с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывания, катание. Разучить правила подвижной игры «Ночная охота»	ловля, броски, перебрасывание, катание). Выполнять разминку с мячом. Играть в подвижную игру «Ночная охота»	находить средства ее осуществления. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности
24	Глаза закрывай – упражненье начинай Урок – игра	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячом. Повторить подвижную игру «Ночная охота»	Владеть умениями и навыками обращения с мячом (ведение, ловля, броски, перебрасывание, катание). Выполнять разминку с закрытыми глазами. Играть в подвижную игру «Ночная охота»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; следовать установке на
25	Гимнастика – основа спорта ИТБ №021-13 Урок – сказка	Познакомить с историей развития гимнастики. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики; разучить приставной шаг, разминку на матах, положение упор присев, «группировка».	Иметь представление об истории гимнастики, участвовать в беседе. Знать, как проводится разминка на матах, иметь представление, что такое приставной шаг, положение упор присев, «группировка»	Следовать инструкциям учителя. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, упор присев, приставной шаг.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную 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
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 положениями в группировке. Подвижная игра	Иметь представление об осанке и факторах, влияющих на её изменения. Знать, как проводится разминка, направлена на развитие гибкости. Иметь представление о технике 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»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
27	Перекаты Урок – 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 эмоционально-нравственную 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	Разновидности перекатов	<p>Познакомить с пользой утренней гимнастики. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Закрепить технику выполнения группировки и перекатов вперед-назад. Познакомить с разновидностями перекатов (прямым телом, боком в группировке). Разучить подвижную игру «Запрещенное движение»</p>	Осваивать умение самостоятельно подбирать упражнение, знать, как проводить утреннюю гимнастику. Знать, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Запрещенное движение»	<p>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 утренней гимнастики, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Запрещенное движение»</p>	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную 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 для утренней гимнастики, перекаты, игру «Запрещенное движение».	умение самостоятельно подбирать упражнение, знать, как проводить утреннюю гимнастику. Знать, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Запрещенное движение»	Находить средства ее осуществления. Следовать при выполнении инструкциям учителя Уметь выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Запрещенное движение»	деятельности и личностный смысл учения
30 – 31	Ползание Преодоление полосы препятствий	Разучить танцевальный шаг с подскоком. Провести разминку на матах; повторить выполнение перекатов, разучить виды ползаний, преодолеть полосу препятствий Подвижная игра «Передай мяч!»	Знать, что такое танцевальный шаг с подскоком, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов, ползание, правила игры «Передай мяч!» Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические качества	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу, Уметь выполнять разминку на матах, перекаты, ползание и играть в подвижную игру «Передай мяч!»	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности
32	Стойка на лопатках. Мост	Повторить танцевальный шаг с подскоком. Разучить новую разминку на матах, технику выполнения стойки на лопатках и «моста». Подвижная игра «Удочка»	Знать, что такое танцевальный шаг с подскоком, как проводится разминка на матах, как совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, правила игры «Удочка»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Определять наиболее	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную

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

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

				разминочные упражнения.	ситуаций. Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Следовать установке на безопасный здоровый образ жизни.
37	Лазанье по наклонной скамейке	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 шесту в 3 приема	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Лазанье гимнастической стенке, по шесту. Вис стоя, вис на согнутых	Знать, что такое вис, как проводится разминку у гимнастической стенки. Технику лазания по шесту.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Находить средства ее осуществления. Формировать способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

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

	перекладине из вися лежа	движений. Комплекс упражнений для развития силы. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, лазание по шесту. Подвижная игра «Удочка»	развитие координации движений; комплекс упражнений для развития силы. Иметь представление о подтягивании на низкой перекладине из положения лежа, техники лазания по шесту. Знать правила игры «Удочка»	устанавливать рабочие отношения. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Уметь подтягиваться на низкой перекладине, лазать по шесту; уметь рассказать правила игры «Удочка».	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
41	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шмель»	Иметь представление что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовывать подвижную игру «Шмель»	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной; уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
42	Прыжки в скакалку	Повторить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижную	Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её	Развитие мотивов учебной 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-воробушки»	Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Уметь выполнять разминку с обручами, лазать по шесту, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
44	Обруч: учимся им управлять	Разминка с обручами. Вращение обруча. Лазание по шесту. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»			
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 закрытыми глазами	распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
47	Вода твой друг Правила безопасного поведения на воде ИТБ №024 – 13	Рассказать что такое плавание, какие качества развивает плавание, почему оно полезно для здоровья? Какие правила нужно соблюдать на воде ?	Иметь представление о плавании. Знать какие качества развивает. Знать правила безопасности на воде.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
48 – 50	Плавательные упражнения начального этапа обучения	Повторить правила поведения на воде. См урок 47. Плавательные упражнения начального этапа обучения.	Иметь представление о плавании. Знать какие качества развивает. Знать правила безопасности на воде. Выполнять плавательные упражнения начального этапа обучения	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
51	Подвижные игры	Повторить плавательные упражнения начального этапа обучения.	Выполнять плавательные упражнения начального этапа обучения. Играть в подвижную	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её	Осознавать мотивы учебной деятельности и

		Подвижная игра «Караси и шука», подвижные игры на выбор детей	игру «Караси и шука», 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 из спорных ситуаций
52	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. ИТБ №022-13	Познакомить учеников с организационно-методическими 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.	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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать

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

					развивать навыки самостоятельности личной ответственности за свои поступки
59	Ступающий шаг на лыжах с палками	Разучить переноски лыж с палками, ступающий шаг на лыжах с палками. Повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворот переступанием на лыжах без палок. Разучить ступающий шаг с палками	Иметь представление о технике передвижения ступающим шагом с палками, а также о способе переноски лыж с палками, о позитивном влиянии лыжной подготовки на физическое состояние человека, организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
60	Скользящий шаг на лыжах с палками	Повторить ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользящий лыжный шаг без палок. Разучить скользящий лыжный шаг с палками	Иметь представление о технике передвижения скользящим шагом с палками. Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками. Формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, уметь сохранять заданную цель.	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
61	Повороты переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия одноклассников	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
62	Торможение палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. Техника торможения палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	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
63 – 64	Совершенство – изученных способов передвижения на лыжах	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах с лыжными палками и без них			

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

		них			
68	Прохождение 1 км на лыжах	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с 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.	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
69	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность, слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	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.
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 1,5 км. 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.	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		

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

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

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

					безопасный образ жизни
80	Тестирование виса на время	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	Уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель». 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Знать, какие упражнения развивают гибкость, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны». 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
82 –	Прыжки в длину с места,	Разминка со стихотворным	Знать, что такое прыжок в длину, как он выполняется,	Уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением,	Развитие мотивов 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 эмоционально-нравственной 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 эмоционально-нравственной 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания

				<p>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.</p>	<p>чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
86	<p>Тестирование подъема туловища на время</p>	<p>Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»</p>	<p>Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»</p>	<p>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.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
87	<p>Подвижные игры для зала</p>	<p>Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие</p>	<p>Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть</p>	<p>Уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала. Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других</p>

				<p>формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.</p>	<p>людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
88	Техника метания малого мяча	<p>Разминка, направленная на воспитание координации. Техника метания малого мяча, метание на точность. Подвижная игра «Колдунчики»</p>	<p>Знать, как выполняется разминка направленная на воспитание координации. Знать технику метания малого мяча</p>	<p>Уметь выполнять разминку, направленную на воспитание координации, метать малый мяч 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</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>
89	Метание малого мяча на точность				

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

				бег 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
93	Тестирование челночного бега 3×10м	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3x10м. Разучивание подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Знать, как сдаётся тестирование челночного бега 3x10 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 3x 10 м, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	
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

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

				выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
99	Русская подвижная игра «Горелки»	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»	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 ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях

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

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

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 здоровьесберегающую 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 технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую 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 челночного бега (повороты)

			пятнашки» и «Салки – дай руку»	Познавательные: рассказывать и показывать технику челночного бега и правила проведения подвижных игр	развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
5	Тестирование челночного бега 3×10м.	Повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3x10 м. Упражнение на равновесие	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении			Повторить упражнение на равновесие
6	Техника метания мешочка на дальность	Что такое легкая атлетика (раскрыть содержание). Разучить разминку с мешочками, технику метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Иметь представление о легкой атлетике, о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать навыки самостоятельности сотрудничества с одноклассниками	Повторить технику метания
7	Тестирование метания мешочка на дальность	Повторить понятие легкая атлетика. Повторить разминку с мешочками. Провести	Иметь представление о тестировании метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества с	Узнать какие бывают метательные снаряды

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

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

				поведение окружающих		
11	Прыжок в длину с места	Провести разминку в движении, техника прыжка в длину с места. Упражнения с длинной скакалкой. Подвижная игра «Салки», «Командные хвостики»	Иметь представление о прыжке в длину с места, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Салки» и «Командные хвостики»	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 своё поведение и окружающих.		Повторить технику прыжок в длину с места
12	Тестирование прыжок в длину с места.	Повторить разминку в движении. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения с длинной скакалкой. Игра на внимание.	Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, быстроты, координации движений;	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 условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие сотрудничества с одноклассниками, развитие эстетических чувств.	Повторить упражнение на внимание
13	Беговые упражнения. Частота сердечных сокращений	Познакомить со способами измерения ЧСС; разучить беговую разминку;	Иметь первоначальное значения о ЧСС и способах её измерения, владеть техникой бега; организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, владеть базовыми	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла	Наблюдать пульс в течение дня

		совершенствовать технику бега. Подвижная игра «Удочка», «Вызов нимеров»	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Удочка»	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества с одноклассниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
14	Броски мяча через волейбольную сетку Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Проверка домашнего задания, измерение пульса во время бега, до и после. Разучить разминку в парах, повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Иметь представления о бросках через волейбольную сетку. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в парах и подвижной игры «Вышибалы через сетку»	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 условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, навыков сотрудничества с одноклассниками и взрослыми, умение не создавать конфликты	Узнать, какие волейбольные команды существуют в мире
15	Круговая тренировка	Разминка направленная на развитие координации движений.	Иметь представление о том какие упражнения помогают развивать координацию движений, совершенствование этих	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	Правила поведения во время игр

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

		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 результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Принятие и освоение собственной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций	Прочитать (распечатку)
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»				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	Выполнить отжимание от пола

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

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

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

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

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

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

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

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

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

52 – 54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок,	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	Выполнить не менее 20 приседаний
55 – 56	Техника работы рук без палок	повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах без лыжных палок. Совершенствовать работу рук без палок		Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них		Упражнение лыжник
57	Повороты переступанием на лыжах без палок	Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага; повторить технику поворотов переступанием без палок.	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, организовывать здоровозберегающую жизнедеятельность на лыжах	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств,	Отжимание 10 раз, увеличивая на 5 раз
58 – 60	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствовать передвижение на лыжах.	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах		самостоятельности о ответственности за свои поступки.	

61	Торможение падением на лыжах с палками		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, проходить определенную дистанцию, выполнять обгон, выполнять спуск и подъем в гору	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
62	Прохождение дистанции 1 км на лыжах					
63	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон					
64	Передвижение на лыжах «змейкой»	Совершенствование 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»	Совершенствование 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 недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, 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 – 70	Совершенство вание навыков катания на лыжах	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой»	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Приготовить спортивную форму для занятий в зале
71	Контрольный урок по лыжной подготовке					
72	Полоса препятствий	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Выполнить наклон ноги вместе
73	Усложненная полоса препятствий	Проведение разминки в движении, прохождение	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	Техника прыжка в длину с места

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

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

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

		скамейке. Тестирование вис, лазание по шесту		рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Кто быстрее схватит»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, самостоятельности и ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Кто быстрее схватит»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Кто быстрее схватит»			
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 мячом	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	Выполнить отжимание от стены
90 – 91	Техника метания на точность	Разучить разминку с мешочками, повторить различные варианты метания и бросков на	Иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, организовывать здоровосберегающую	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: владеть средствами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности	Броски предметов в любую безопасную мишень

		точность, провести П/и «Земля, Вода, Воздух»	жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и П/и.	саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность	и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование метания малого мяча на точность, П/и «Земля, Вода, Воздух»	Иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча на точность, организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и П/и.			Подумать в какие подвижные игры можно играть в спортивном зале
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	Спортивная 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 здоровьесберегающую 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 номера»		
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 старта	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять беговые упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Повторить технику челночного бега
96	Тестирование бега на 30 м 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 хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Повторить повороты в челночном беге

97	Тестирование челночного бега 3×10м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	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 челночного бега 3x10м высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Узнать, какие существуют виды спорта, в которых необходимо метать различные предметы на дальность
98	Различные виды бега	Разминка в движении и в кругу. Сочетание различных видов бега. Техника прыжка в длину с места	Знать различные виды бега, технику прыжка в длину с места	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять разминку, различные виды бега, усовершенствовать свой результат прыжка в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Техника прыжка в длину с места
99 –	Прыжки. Прыжковая	Разминка в движении и в	Знать разновидности прыжков, технику	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности	Утренняя гимнастик

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

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

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

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

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

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

	челночного бега.	строевых команд, разминки в движении; бег с ускорением. Ознакомить с техникой челночного бега; подвижная игра «Вышибалы»	строевых командах, о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Вышибалы».	цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;	самостоятельности сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	технику челночного бега, обратив особое внимание на повороты
6	Тестирование челночного бега 3×10м.	Разучить разминку на месте, тестирование челночного бега 3×10м. Игра на внимание	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	Выполнить утреннюю гимнастику
7	Способы метания мешочка на дальность	Разучить разминку с мешочками, направленную на развитие координации движений; повторить с техникой метания мяча. Подвижная игра «Успей убрать»	Иметь представление о технике метания мяча, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, быстроты; играть в игру	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	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	Метание в цель

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

		упражнений для развития силы. правила подвижной игры «Белочка-защитница»	«Белочка-защитница»			
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Потренироваться стоять на 1 ноге с закрытыми глазами
47	Прыжки на скакалке	Разучивание разминки со скакалками, упражнения на скамейке, техника прыжков на	Знать технику прыжков в скакалку, варианты вращения обруча; правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Равновесие на 1 ноге с закрытыми глазами

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

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

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

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

				склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке		
59	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Совершенствовани е техники выполнения изученных лыжных ходов. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах, 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	Выполнить подъем туловища на полу не менее 30 раз
60	Передвижение на лыжах «змейкой»	Совершенствовани е техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствовани е техники подъема на склон и спуска со склона на лыжа	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	Повторить наклон из положения сидя и стоя
61	Подвижная игра на лыжах	Совершенствовани е техники	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие этических чувств,	Выполнить 3 наклона

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

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

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

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

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

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

		подвижная игра «Точно в цель»		осуществлять действие по 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 элементами баскетбола	Разминка с мячом. Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Эстафеты с мячом.	Знать как выполнять разминку с мячом, какие бывают упражнения и эстафеты с баскетбольным мячом	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 мячом	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	Выполнить отжимание от стены
84	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	Выполнить подъем туловища из положения лежа за 1 мин

				волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
85	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Вспомнить как выполняется тестирование виса на время
86	Тестирование виса на время	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнить наклоны вперед из положения сидя и стоя, задерживая в этом положение не менее 10с
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости тестирование наклона вперед из	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Подсчитать сколько выполнили кол-во раз отжиманий

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

	30с	координации движений, тестирование подъём туловища за 30с. Спортивная игра «Гандбол»	лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	бывают подвижные игры
90 – 91	ИТБ №024-13 Плавательные упражнения начального этапа обучения	Повторить технику безопасности в бассейне, правила поведения на воде. Плавательные упражнения начального этапа обучения	Знать технику безопасности в бассейне, знать правила поведения на воде. Иметь углубленное представление о плавательных упражнениях начального этапа обучения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Плавательные упражнения
92	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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Повторить технику метания мяча

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

				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 партнеров, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять беговые упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Повторить технику челночного бега
97	Тестирование	Беговая разминка,	Знать, как проходит	Коммуникативные: с	Развитие этических	

	челночного бега 3×10м	тестирование челночного бега 3х10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	тестирование челночного бега 3х10м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	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 челночного бега 3х10м высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
98	Различные виды бега	Разминка в движении и в кругу. Сочетание различных видов бега. Техника прыжка в длину с места	Знать различные виды бега, технику прыжка в длину с места	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять разминку, различные виды бега, усовершенствовать свой результат прыжка в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Вспомнить технику прыжка в длину с места
99	Тестирование прыжка в	Разминка, направленная на	Знать, как проходит тестирование прыжка в	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие этических чувств,	Отжимание приседание

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

				<p>деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	<p>ситуациях</p>	
<p>10 2</p>	<p>«Пионербол»</p>	<p>Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку. Спортивная игра «Волейбол»</p>	<p>Знать правила игры «Волейбол» и «Пионербол»</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол», «Волейбол»</p>	<p>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</p>	
<p>10 3</p>	<p>Волейбол как вид спорта</p>	<p>Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения спортивная игра «Волейбол»</p>	<p>Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения</p>	

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

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

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты		Кол-во	Виды деятельности	примечания
			предметные	метапредметные, личностные			
1		Вводный(1 час). Правила поведения и т/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, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	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 запрыгивание на высоту 40 см	
					2		
3 4		Высокий старт и низкий старт.	Уметь: правильно				

		Финальное усилие. Бег 30м.- зачет	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со			
5		Развитие быстроты Бег 60 метров – на результат.			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, эффективно их исправлять;		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 скоростно-силовых способностей				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		ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и		

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

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

		физической культуры	характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	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; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	7	ОРУ. Специальные упражнения. Специальные передвижения без мяча и с мячом.	
18		Баскетбол(7часов) Инструктаж по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом					
19		Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении	Уметь: выполнять ведение мяча на месте	Овладение способностью принимать и сохранять		ОРУ. Специальные упражнения. Ведение, ведение с изменением	

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

						координационных способностей..	
23		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	
24		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	
25		Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 час) Инструктаж по т/б Упражнения на осанку	Уметь: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		1	Инструктаж по т/б. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	
Гимнастика с основами акробатики							
26		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии(6ч) Строевые упражнения	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без	

		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	Знать: правила поведения на уроках акробатики	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		предметов. Кувырок вперед, назад.	
27		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках Ходьба по бревну		-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!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими шагами и выпадами Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений.	
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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекач 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,	организации места занятий;		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!»,	

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

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

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

		Подвижные игры Соблюдение правил в игре	прыжками, метаниями	-обеспечивать защиту и сохранность природы		и развлечения по выбору учащихся.	
39		Опорный прыжок(5ч) Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	во время активного отдыха и занятий физической культурой;	5	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	
40		Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		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	-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 скоростно-силовых качеств.	
42		Опорный прыжок на горку матов	Уметь: выполнять опорный	-видеть красоту		ОРУ в движении. прыжки вверх вперед	

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

		скакалку	Выполнять прыжки через скакалку	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	
47		Прыжки через скакалку	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну 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.	
48		Подведение итогов. Подвижные игры	Уметь: играть по упрощенным правилам	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	
Лыжная подготовка. Подвижные игры.							
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	

				на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		техники одноопорного скольжения. ТБ	
50		Лыжная подготовка(18ч) Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	Уметь: подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях.	
51		Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	Переноска и надевание лыж.	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	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.		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		1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки	

			самостоятельно.	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;		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.	
54		Вкатывание. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		1	Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.	
55		Волейбол. Техника перемещений. Прием и передача мяча сверху	Корректировка техники выполнения упражнений	-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов 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	

				сдержанность, рассудительность;		собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
56		Техника п/п 2х шажного хода с палками.	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками.	
57		Спуски в высокой и низкой стойке (на технику исполнения)			1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
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	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 от особенностей лыжной трассы.	в достижении поставленных целей;		«лесенкой». Торможение «плугом».	
60		Торможение «плугом». Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
61		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой – зачет	Уметь: демонстрировать технику.	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	
62		Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	
63		Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	-обеспечивать защиту и	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	

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

				<p>передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями</p>		<p>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;</p>	
68		Торможение «плугом» - на технику исполнения.	Уметь: выполнять нормативы по лыжным гонкам	<p>при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>	1	<p>Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание</p>	
69		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	<p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	1	<p>Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.</p>	
70		Волейбол Прием и передача мяча снизу (на технику исполнения) Подвижные игры на материале волейбола игра	Корректировка техники выполнения упражнений	<p>Личностные:</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	1	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов 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</p>	

				-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		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; Пионербол	
71		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	1	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	
72		Контрольное прохождение дистанции 1 км	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам			Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом».Контрольный норматив. Свободное катание	
73		Волейбол 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 от особенностей лыжной трассы			в зимнее время года.	
75		Подвижные игры в зимнее время года	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		1		
76		Волейбол (3ч) Подвижные игры на материале волейбола	Корректировка техники выполнения упражнений		3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
77		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
78		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
Легкая атлетика. Подвижные игры.							
79		Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски	Знать: ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега,	Метапредметные: -характеризовать	1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	

		набивного мяча в цель.	прыжков.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	
80		Броски набивного мяча в цель.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	1	Строевые упражнения повторение 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.	-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 сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря	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		1	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	

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

				сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
89		Бег 30 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
90		Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Личностные:	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
91		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	1	ОРУ. Специально беговые упражнения Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	
92		Прыжок в длину с разбега (зачет) Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		ОРУ. Специально беговые упражнения Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
93		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	

94		Кросс 1 км (зачет)	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	
95		Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	
96		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
97		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
98		Метание мяча на дальность (зачет) Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	

						Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
99		Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.	
100		Двусторонняя игра в футбол.	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	
103 – 105 ИТБ №024-13 Плавательные упражнения начального этапа обучения							

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)

I. 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)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	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	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и

Испытания (тесты) по 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 времени
	или смешанное 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 времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** 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)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в 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
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (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) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя 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

8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

*Для беснежных районов страны.

** 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.

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в 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 и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		