

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа**

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утверждённой приказом №114 от 28.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень образования:	начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС НОО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	4 года
Класс:	1-4

п. Октябрьский, 2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2012 г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2012г).

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из этого объёма в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению. Основное время (357 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование».

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности

– любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (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.

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

- 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 сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Выпускник получит возможность научиться:

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Выпускник научится:

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

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени по разделам программного материала для

учащихся 1-4 классов представлено ниже в таблице 1.

Таблица 1

Распределение учебного времени по разделам программного материала для учащихся 1-4 классов (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	78	78	78	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий			
1.2.	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий			
1.3.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	В процессе занятий			
1.4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	18	18	18	18
1.5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.6.	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.7.	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2.	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	10	10	10	10
2.2.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	4	4	4	4
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики (в играх и эстафетах)	4	4	4	4
2.4.	Лыжная подготовка в играх и эстафетах	6	6	6	6
	Итого часов в год:	102	102	102	102

Основное содержание

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических

качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел программы: Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Раздел программы: Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

• **Подготовка к соревновательной деятельности** и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); упражнения в группировке - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи (в связи с отсутствием материально-технического обеспечения, данный раздел изучается теоретически по наглядным пособиям и видеоматериалам). Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в висе сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами» и другие.

Раздел программы **гимнастика с основами акробатики** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Таблица 2

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по

	гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; - участвовать в речевом общении; - задавать вопросы, правильно формулировать ответы.

Планируемые предметные результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

- **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого и косоного разбега способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега, метание малого мяча в вертикальную цель.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие.

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Таблица 3

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- участвовать в речевом общении;- задавать вопросы, правильно формулировать ответы. |
|--|--|

Планируемые предметные результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

- **Лыжная подготовка**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;

передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта» и другие.

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Таблица 4

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - планировать свои действия при выполнении передвижений, остановок, прыжков, бросков мяча в корзину; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий с играх с предметами и без них.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в речевом общении; - задавать вопросы, правильно формулировать ответы.

Планируемые предметные результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий

- лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

- **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, лазаний и перелезаний, акробатических упражнений, упражнений на внимание, силу, гибкость и координацию.

На материале легкой атлетики: игровые задания и эстафеты с прыжками, бегом, метаниями и бросками; с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола; игровые задания и эстафеты с б/б мячом с ведением, бросками.

специальные передвижения без мяча: стойки баскетболиста, передвижения вперед-назад, влево-вправо в стойках шагом, бегом и приставными шагами; остановки в шаге, прыжком и скачком.

ведение мяча: на месте, в движении шагом и бегом, с изменением направления, со зрительным контролем и без него.

броски мяча в корзину: с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

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

Подвижные игры разных народов

Таблица 5

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия спортивными и подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными и подвижными играми.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовых способностей, координационных, игровой выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения игровых заданий; - выражать творческое отношение к выполнению игровых заданий.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в речевом общении; - участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры; - задавать вопросы, правильно формулировать ответы.

Планируемые предметные результаты реализации раздела подвижные и спортивные игры

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении баскетбольных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений с мячами, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий с использованием подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игровых занятий.

Ученик научится:

- способам и особенностям передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений с мячами, их функционального смысла и направленности воздействия на организм, на развитие физических качеств;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении игровых заданий;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения игровых упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении игровых заданий.

Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры,

простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе уроков проводятся русские народные игры, которые поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты. (1 год обучения)

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента – «Быт русского народа», в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка", «Птицелов», «Рыбаки», "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты. (1-2 год обучения)

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Ляпка", "Пятнашки", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого" и их различные варианты. (3-4 год обучения).

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения план/факт	Характеристика основной деятельности ученика и требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Корректировка программы
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Что такое физическая культура?	Понятие о физической культуре. <i>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Различные виды салок.		Предметные: Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах, учатся соблюдать правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке. Личностные: познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Сформируют положительное отношение к урокам физкультуры. Регулятивные: учатся организовывать режим дня и организовывать свое рабочее место. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: учатся слушать, задавать вопросы, отвечать на вопросы учителя.	Визуальный, фронтальный	
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 7 часов	Бег-основное средство развития быстроты и выносливости.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. <i>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</i> Прыжок в длину с места. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 1 мин. Игра «Быстро по своим местам». Различные виды салок.		Предметные: учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, знакомятся с дыхательными упражнениями. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни, выполнять беговые упражнения. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие	Визуальный, фронтальный	

					приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
3		Развитие физических качеств средствами л/а и тестовых упражнений	Сочетание различных видов ходьбы бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. Беговые эстафеты с предметами. Прыжок в длину с места. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 1 мин. Игры «Слушай сигнал», «К своим флажкам». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, техникой прыжка в длину с места, выполнением дыхательных упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре. Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности.	Стартовый контроль: бег 30 м.	
4		Развитие ФК средствами л/а и тестовых упражнений	Бег в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения. Прыжок в длину с места. Беговые эстафеты с предметами. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 2 мин. Игры «Слушай сигнал», «К своим флажкам».		Предметные: овладеют техникой челночного бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой. Учатся различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Личностные: адекватная мотивация, получают первичные умения оценки своих результатов. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением	Визуальный, фронтальный	

					установленных правил. Познавательные: учатся использовать общие приемы решения поставленных задач Коммуникативные: учатся поддерживать друг друга в учебных заданиях и играх.		
5		Развитие ФК средствами л/а и тестовых упражнений	ОРУ. Беговые эстафеты с предметами. Совершенствование навыков бега. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 2 мин. Игра «С кочки на кочку». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	
6		Развитие ФК средствами л/а и тестовых упражнений	ОРУ. Бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 2 мин. Игра «Салки – ноги от земли».		Предметные: осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя, технику челночного бега, осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять		

					<p>действия по установленным правилам.</p> <p>Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке, знакомятся с новыми видами дыхательных упражнений.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
7		<p>Развитие ФК средствами л/а и тестовых упражнений</p>	<p>ОРУ. Челночный бег. Понятие скорость бега. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Игры «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!».</p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i></p>		<p>Предметные: осваивают технику челночного бега, осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.</p> <p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам.</p> <p>Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке, знакомятся с новыми видами дыхательных упражнений.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.</p>	
8		<p>Развитие ФК средствами л/а и подвижных игр</p>	<p>ОРУ. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры «Салки-ленточки», «Кто быстрее встанет в круг?», «Запрещённое движение».</p>		<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>		
9	<p>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятель-</p>	<p>Укрепление здоровья и личная гигиена</p>	<p>Рассказ о режиме дня и личной гигиене. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Два Мороза».</p> <p><i>Подготовка к соревновательной</i></p>		<p>Предметные: учатся определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Личностные: учатся составлять индивидуальный режим дня, осваивают навыки соблюдения личной гигиены.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать</p>	<p>Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.</p>	

	ности.		<i>деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		<p>познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам.</p> <p>Познавательные: получают знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности: получение знаний о природе и человеке. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>		
10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 5 часов	Подвижные игры и беговые основные средства развития ловкости и выносливости	ОРУ. Эстафеты. Бег с ускорением. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Игры «Быстро в круг», «Зайцы в огороде».		<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>		
11		Быстрота, сила, ловкость и выносливость - как их развивать?	ОРУ. ТБ при метании набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 4 мин. Игра «Воробьи и вороны». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		<p>Предметные: Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивать правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.</p> <p>Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,</p>	Стартовый контроль поднимание туловища за 30 сек	
12		Быстрота, сила,	ОРУ. Броски большого мяча из-за головы. Совершенствование навыков		<p>Регулятивные: учатся удерживать</p>		

		ловкость и выносливость - как их развивать?	бега. Медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Невод».		познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми играми для совершенствования метания мяча. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание)	
13	Быстрота, сила, ловкость и выносливость – как их развивать?	ОРУ. Броски большого мяча из-за головы. Эстафеты с мячами. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 4 мин. Игра «Невод». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>					
14	Быстрота, сила, ловкость и выносливость – как их развивать?	ОРУ. Броски большого мяча из-за головы. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты. Игра «Мышеловка».					
15	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол). 12 часов	Роль подвижных игр в развитии физических качеств	<i>Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных).</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Броски и ловля мягкого мяча в парах. Игры на совершенствование навыков бега «К своим флажкам».		Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Учатся называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Смешанное: передвижение	
16		Подвижные игры и развитие ФК	<i>Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол).</i> Броски и ловля мягкого мяча в парах. Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей. Игра «Пятнашки».				
17		Школа мяча: броски и ловля	«Школа мяча». Броски и ловля мягкого мяча в парах. Игры на закрепление и совершенствование				

			навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».		<p>Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
18	Подвижные игры и развитие ФК		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и в цель. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».				
19	Школа мяча: броски и ловля		«Школа мяча». Броски и ловля мягкого мяча в парах. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и в цель. Игра «Точный расчет».				
20	Подвижные игры и развитие ФК		<i>Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол). Индивидуальные и групповые упражнения с мячом – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</i> Игры на совершенствование метаний в цель. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».				
21	Школа мяча: передачи и ловля		«Школа мяча». Метание в цель. Передачи и ловля б/б мяча в парах на месте. Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			Учёт метания в цель	
22	Школа мяча: передачи и ведение		«Школа мяча». Передача, ловля и ведение б/б мяча на месте. Подвижная игра «Круговая охота».				
23	Школа мяча: передачи и ведение		«Школа мяча». Передача, ловля и ведение б/б мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		Учёт ведения мяча на месте.		

24		Весёлый баскетбол	Подвижные игры и эстафеты с б/б мячом. <i>Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</i>				
25	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Основные способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> Игры «Не давай мяча водящему», «Передал — садись», «Капитаны».		Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	д/з: выполнять комплекс упражнений для осанки	
26	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижная игра «Горелки».		Предметные: Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Личностные: учатся строить свой режим дня, заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: запоминают принципы и последовательность выполнения упражнений УГГ; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии и важности УГГ. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
27	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. 5 часа	Гимнастика и акробатика – в чем разница?	Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Строевые команды. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i> Построения и перестроения. Игры «Класс, смирно!», «Змейка».		Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки; освоение универсальных умений по		

					<p>самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.</p>		
28		Акробатические положения	<p><i>Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, седы, повороты и перевороты, кувырки.</i></p> <p>Строевые и ОРУ. Положения «упор присев» и «группировка». Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		
29		Акробатические положения и перекаты	Строевые и ОРУ. Положения «упор присев» и «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с гимнастическими предметами.		Осваивать технику перекатов в группировке.		
30		Акробатические положения и	Строевые и ОРУ. Положения «упор присев» и «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического		

		перекаты	Эстафеты с гимнастическими предметами.		упражнения.		
31		Простейшие упражнения на гимнастических снарядах	Висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Упражнения на низкой перекладине. Строевые и ОРУ. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игра «Через холодный ручей».		Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
32	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – викторина «Основные способы передвижения».	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма. <i>Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.</i>		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).		
33	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. 9 часов	Акробатика и равновесие	Строевые и ОРУ. Перекаты на спину лежа на животе. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Гимнастический мост. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
34		Акробатика, равновесие и лазание	Строевые и ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Лазание по стенке, скамейке, канату (теория). Гимнастический мост Игра «Конники-спортсмены».		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества		
35		Акробатика, равновесие и лазание	Строевые и ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Лазание по стенке, скамейке. Игра «Конники-спортсмены».		силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
36		Равновесие и лазание	Строевые и ОРУ. Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. <i>Опорные прыжки</i> Игра «Не урони мешочек».		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.		
37		Равновесие и лазание	Строевые и ОРУ. Перелезание через стопку матов, гимнастического		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать		

			козла. <i>Опорные прыжки</i> Подвижная игра «Посадка картофеля».		полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.		
38		Равновесие и лазание	Строевые и ОРУ. Перелезание через стопку матов, гимнастического козла. Игра «Парашютисты».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в лазании.		
39		Полоса препятствий	Строевые и ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения полосы препятствий.		
40		Полоса препятствий	Строевые и ОРУ. Преодоление полосы препятствий.		Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
41		Урок – соревнование «Полоса препятствий»	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, акробатики, равновесия.		Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
42	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики. 4 часа	Подвижные игры с основами акробатики	<i>Элементы ритмической гимнастики и танцев. Стилизованные (образные) способы передвижения.</i> Подвижные игры с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Промежуточный КДП	
43		Подвижные игры с основами акробатики	<i>Элементы ритмической гимнастики и танцев.</i> Подвижные игры с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»			Промежуточный КДП	
44		Подвижные игры на равновесие	<i>Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).</i> Подвижные игры на равновесие, координацию «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».			Промежуточный КДП	
45		Урок-эстафета «Веселые старты»	Эстафета «Веселые старты». Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».			Промежуточный КДП	
46	Основы знаний о физической	Урок – игра «Основные физические	Урок – игра «Основные физические качества» (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Промежуточный КДП д/з: игры на	

	культуре, способы физической деятельности.	качества»	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).</i> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.			улице, катание с горки, ходьба на лыжах	
47	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Температурный режим. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. <i>Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы)</i>		Предметные: знакомятся со значением занятиями лыжами для укрепления здоровья; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: различают воздействие лыжной подготовки на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
48	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. 5 часов	Лыжная строевая подготовка	ТБ при занятиях лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка. Укладка лыж, надевание креплений. <i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Ступающий шаг.		Предметные: учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и		
49-50		Ступающий	Построение в шеренгу с лыжами в				

		шаг	руках. Переноска и надевание лыж. <i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1 км.		спуски. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.		
51-52		Ступающий шаг	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. <i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1 км.		команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.		
53-54		Ступающий шаг	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. <i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1 км.		Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.		
55		Повороты и переступания на месте	Повороты и переступания на месте. <i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Прохождение дистанции до 1 км. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.		
56	Основы знаний о физической культуре, способы	Роль физической культуры и спорта в формировании	Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья. <i>Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя</i>		Предметные: знакомятся с ролью физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Личностные: учатся заботиться о своём		

	физкультурной деятельности.	и здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	<i>гимнастика и физкультпаузы.</i> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		здоровье и физической форме. Регулятивные: различают воздействие занятий спортом на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении занятий спортом для укрепления здоровья. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
57	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. 15 часов	Скольльзящий шаг	Повороты и переступания на месте. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.		Предметные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скольльзящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие		
58		Скольльзящий шаг	Повороты и переступания на месте. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.				
59		Скольльзящий шаг	Повороты и переступания на месте. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.				
60		Подъем ступающим шагом	Подъём на пологий склон ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1км.				
61		Подъем ступающим шагом	Подъём на пологий склон ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1км. Торможение				
			Подъём на пологий склон ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 1км.				
62		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с поворотами. Прохождение дистанции до 1 км.				
63	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Спуск с небольшого склона в низкой стойке без палок. Эстафеты с поворотами. Прохождение дистанции					

			до 1 км.		команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.		
64		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.				
65		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.		Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется		
66		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции до 1 км.		лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по		
67		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции до 1 км.		самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.		
68		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 1 км. Круговые эстафеты.		Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.		
69		Круговые эстафеты	Прохождение дистанции 1 км. Круговые эстафеты.		Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.		
70		Круговые эстафеты	Прохождение дистанции 1 км. Круговые эстафеты. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>				
71	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах. 4 часа	Подъемы и спуски	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». Торможение		Предметные: совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности.		
72		Подъемы и спуски	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в		
73		Лыжные	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».				

74		эстафеты Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		<p>колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.</p> <p>Регулятивные: демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применяют разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о разных зимних играх.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>		
75	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Влияние физических упражнений на осанку	Влияние физических упражнений на осанку. <i>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приемы закаливания.		<p>Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.</p> <p>Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.</p> <p>Иметь понятия об обморожениях.</p>		

76	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Влияние физических упражнений на осанку	Влияние физических упражнений на осанку. <i>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приемы закаливания.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
77	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Влияние физических упражнений на осанку	Влияние физических упражнений на осанку. <i>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приемы закаливания.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
78	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Влияние физических упражнений на осанку	Влияние физических упражнений на осанку. <i>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		

			Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приемы закаливания.				
79	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок-путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси»	Эстафеты с заданиями на тему. <i>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).</i>		Предметные: учатся пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме, проявляют знания о закаливании. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе соревновательной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении закаливания для укрепления здоровья с помощью основных средств природы. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.		
80	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол). 9 часов	Школа мяча. Баскетбол	ОРУ. Школа мяча. Специальные передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте, броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Подвижная игра на материала баскетбола «Бросай поймай» . Развитие координации		Предметные: закрепляют знания о правилах техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр; совершенствуют ведение б/б мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди и ловлю. Объясняют пользу подвижных и спортивных игр. Используют подвижные и спортивные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяют на команды с помощью считалочек. Личностные: учатся объяснять пользу подвижных и спортивных игр; проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.		
81		Школа мяча Баскетбол	ОРУ. Школа мяча. Специальные передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте, броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Подвижная игра на материала баскетбола «Бросай поймай», «Третий лишний».				
82		Школа мяча Баскетбол	ОРУ. Школа мяча. Ведение б/б мяча на месте. Эстафеты. Игра «Пятнашки».				
83		Школа мяча Волейбол	ОРУ. Школа мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале				

			волейбола.. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.		<p>Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек.</p> <p>Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
84		Школа мяча Волейбол	ОРУ. Школа мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола... Игра «Третий лишний». Эстафеты.				
85		Школа мяча Волейбол	ОРУ. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.. Игра «Пятнашки» Эстафеты.				
86		Школа мяча. Футбол	ОРУ. Школа мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Игра «Воробьи и вороны».				
87		Школа мяча Футбол	ОРУ. Школа мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.				
88		Школа мяча Футбол	ОРУ. Школа мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			КДП: Прыжок в длину с места	
89	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 13 часов	Развитие ловкости	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной		Предметные: учатся осваивать технику высокого старта, беговых команд. Осваивать технику бега и прыжков различными способами. Осваивать технику метания мяча в цель и на дальность. Выявлять характерные		

			вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. Метание в вертикальную цель.		ошибки в технике выполнения беговых упражнений, прыжках, метаниях. Различать разновидности беговых и прыжковых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча		
90		Развитие ловкости	Многоскоки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега. Метание в вертикальную цель.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата.		
91		Развитие ловкости	Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. Метание в вертикальную цель. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений;	КДП : Наклон вперёд стоя на полу	
92		Развитие силы и ловкости	Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. Метание в вертикальную цель и на дальность.		различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
93		Развитие силы и ловкости	Беговые упражнения. Челночный бег. Метание на дальность. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Познавательные: узнают новые игры, способы ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	КДП: Поднимание туловища за 30 сек.	
94		Развитие быстроты и ловкости	Беговые упражнения. Виды старта. Высокий старт. Челночный бег. Метание на дальность.		выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Познавательные: узнают новые игры, способы ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
95		Развитие быстроты и	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег. Метание на			КДП: ч/б 3x10м	

		ловкости	дальность. Подвижная игра «Кот и мыши». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			
96		Развитие силы, быстроты и ловкости	Беговые упражнения. Высокий старт. Прыжки через скакалку. Метание на дальность. Подвижные игры «Невод», «Удочка».			
97		Развитие силы, быстроты и ловкости	ОРУ. Прыжки через скакалку. Бег 30 м с высокого старта. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подвижные игры «Невод», «Удочка».			
98		Развитие силы, быстроты и ловкости	ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Прыжки через скакалку. Встречные эстафеты. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			КДП: Подтягивание
99		Развитие выносливости	ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Кроссовая подготовка. Круговые эстафеты. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			КДП: Бег 30 м
100		Развитие выносливости	ОРУ. Кроссовая подготовка. Подвижные игры разных народов. Русская лапта. Встречные эстафеты.			

101		Развитие выносливости	ОРУ. Кроссовая подготовка. Круговые эстафеты. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			КДП: 1000 м без учета времени.	
102	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Любимые подвижные игры. Плавательные упражнения начального этапа обучения (теория)	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры разных народов. Русская лапта. Салки.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	д/з на лето: выполнять тестовые упражнения для развития физических качеств.	
Всего часов в учебном году: 102							

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО 2 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Содержание урока	Дата урока План/факт	Характеристика основной деятельности ученика и требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Корректировка программы
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Наше здоровье в наших руках	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <i>Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы).</i> Составление режима дня. Выполнение простейших		Предметные: познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах, учатся соблюдать правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке. Личностные: познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Сформируют положительное отношение к урокам физической культуры. Регулятивные: учатся организовывать режим дня и организовывать свое рабочее		

			закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя, зарядка, физкультминутки).		место. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: учатся слушать, задавать вопросы, отвечать на вопросы учителя.		
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Бег-основное средство развития быстроты и выносливости	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</i> Основная стойка, положение рук и ног. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Бег с изменением направления. Подвижные игры «Пустое место», «Быстро по своим местам!». Развитие выносливости в медленном беге 1 мин.		Предметные: учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, знакомятся с дыхательными упражнениями. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни, выполнять беговые упражнения. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
3		Бег-основное средство развития быстроты и выносливости	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Бег с изменением направления. Техника прыжка в длину с места. Игра на внимание «Повторяй и смекай!». Развитие выносливости в медленном беге до 2 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, техникой прыжка в длину с места, выполнением дыхательных упражнений. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре. Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности.	Стартовый контроль: бег 30 м с высокого старта	

4		<p>Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость</p>	<p>Беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Техника челночного бега 3х10м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики». Развитие выносливости в медленном беге до 3 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i></p>		<p>Предметные: овладеют техникой челночного бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой. Личностные: адекватная мотивация, получают первичные умения оценки своих результатов. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил. Познавательные: учатся использовать общие приемы решения поставленных задач Коммуникативные: учатся поддерживать друг друга в учебных заданиях и играх.</p>	<p>Стартовый контроль: прыжок в длину с места.</p>	
5		<p>Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость</p>	<p>Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Прыжковые упражнения. Техника челночного бега 3х10м с кубиками. Подвижная игра «Хвостики». Развитие выносливости в медленном беге до 3 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i></p>		<p>Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Стартовый контроль: поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа</p>	
6		<p>Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость</p>	<p>Основные физические качества. <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных</i></p>		<p>Предметные: осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя, технику челночного бега, осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,</p>	<p>Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.</p>	

		ливость	<i>физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники челночного бега 3х10м. Развитие выносливости в медленном беге до 4 мин. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Удочка», эстафета «Чей дом выше?».</i>		Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке, знакомятся с новыми видами дыхательных упражнений. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
7		Основные физические качества: гибкость и выносливость	Основные физические качества – гибкость. Развитие выносливости в медленном беге до 5 мин. Подвижные игры «Два Мороза», «Удочка». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: развивают гибкость и выносливость, совершенствуют технику выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми подвижными играми и правилами. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
8		Основное физическое качество: выносливость	Основные физические качества – выносливость. Развитие выносливости – шестиминутный бег. Подвижные игры «Два Мороза», «Удочка». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать навыки по самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми подвижными играми и правилами.	Стартовый контроль: бег 1000 м без учёта времени	

					Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
9	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Режим дня и личная гигиена.	<i>Физическая культура как система разнообразных форм и занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i> Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Беговые и прыжковые эстафеты: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Подвижные игры «Космонавты», «Вызов номеров». «Шишки-желуди-орехи».		Предметные: учатся определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Личностные: учатся составлять индивидуальный режим дня, осваивают навыки соблюдения личной гигиены. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: получают знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.		
10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Скоростно-силовые способности человека	Комплекс упражнений для рук. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. Метание набивного мяча из-за головы. Подвижные игры «Космонавты», «Вызов номеров». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: знакомятся с новым комплексом ОРУ, осваивают технику метания мяча Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми подвижными играми и правилами. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: подтягивание	
11		Скоростно-силовые способности человека	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Воробьи		Предметные: закрепляют комплекс ОРУ, технику метания мяча из-за головы. Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой		

			и вороны», «Третий лишний».		деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми подвижными играми и правилами. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.		
12		Скоростно-силовые способности человека	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники броска набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами.		Предметные: совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча из-за головы, разучивают технику метания в цель. Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с техникой метания малого мяча. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.		
13		Скоростно-силовые способности человека	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники броска набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами.		Предметные: совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча из-за головы, закрепляют технику метания в цель. Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми играми для совершенствования метания мяча. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.	Учет броска н/м из-за головы	
14		Скоростно-силовые	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Предметные: совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча из-за головы,	Учет метания в цель	

		способности человека	Совершенствование техники броска набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		технику метания в цель. Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам. Познавательные: знакомятся с новыми играми для совершенствования метания мяча. Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.		
15	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).	Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	<i>Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных).</i> Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, передач и ловли мяча.		Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
16		Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (пионербол). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.				
17		Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.				
18		Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность на основе <i>волейбола</i> . Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча				
19		Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Школа мяча» - <i>волейбол</i> . Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча				

20		Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	Упражнения на внимание. «Школа мяча» - <i>волейбол</i> . Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча				
21		Школа мяча в баскетболе	Упражнения на ловкость и координацию – «Школа мяча». <i>Командные (игровые) виды спорта: баскетбол (мини-баскетбол). Передача, ловля, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча, специальные передвижения без мяча, броски мяча в корзину</i> . Подвижные игры на материале баскетбола				
22		Школа мяча: баскетбол	«Школа мяча». Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола				
23		Школа мяча: баскетбол	«Школа мяча». Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. <i>Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры</i> . Подвижные игры на материале баскетбола				
24		Школа мяча: футбол	«Школа мяча». <i>Футбол. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом – удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры</i> .				
25	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	Школа мяча: футбол	«Школа мяча». Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола				

	(футбол, волейбол, баскетбол).						
26	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Основные способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и развития мышц туловища.</i>		Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	д/з: выполнять комплекс упражнений для осанки	
27	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «На зарядку становись!».	Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. <i>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</i> Влияние физических упражнений на осанку. Новый комплекс УГГ.		Предметные: знакомятся с новым комплексом УГГ. Личностные: учатся строить свой режим дня, заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: запоминают принципы и последовательность выполнения упражнений УГГ; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии и важности УГГ. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
28	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатические упражнения и лазание	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев. Упоры, седы. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i>		Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки; .		
29		Акробатические упражнения и лазание по канату	<i>Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, седы, повороты и перевороты, кувырки.</i> Совершенствование строевых		Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют		

		(теория)	упражнений и комплекса УГГ. Кувырок вперед в группировке. Лазание по канату (теория).		качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
30		Акробатические упражнения, равновесие и лазание по канату (теория)	Строевые упражнения и комплекс УГГ. Кувырок вперед в группировке в упоре присев, гимнастический мост. Равновесие в ходьбе по бревну.		Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.	Выборочно умение выполнять комплекс УГГ	
31		Акробатические упражнения	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок вперед, в сторону. гимнастический мост. Стойка на лопатках согнув ноги.		Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку.		
32		Акробатические упражнения, равновесие	Строевые упражнения. ОРУ с палками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги и перекат вперед. Равновесие в ходьбе по бревну.		Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.	Учёт выполнения кувырка вперед.	
33	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – викторина «Движение – это жизнь»	Основные способы передвижения. Представление о двигательном режиме. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</i> Правила предупреждения травматизма. Комплексы дыхательных упражнений. Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Гимнастика для глаз.		Предметные: знакомятся с основными способами передвижения человека, выявляют различия в основных способах передвижения человека; получают представление о двигательном режиме школьника. Личностные: учатся строить свой режим дня, заботиться о своём здоровье и физической форме, проявлять силу воли. Регулятивные: различают воздействие упражнений на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о способах передвижения человека. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
34	Физическое	Акробати-	Строевые упражнения. Перекаты и			Учёт	

	совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	ческие комбинации, равновесие	кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Равновесие на гимнастической скамье. Гимнастический мост.		Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки; . Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.	выполнения стойки на лопатках согнув ноги.	
35		Акробатические комбинации	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Перекат вперёд из стойки на лопатках.			Учёт выполнения переката вперёд из стойки на лопатках.	
36		Висы и упоры	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i> Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Висы и упоры. Эстафеты с элементами акробатики и лазания.			Учёт подтягивание	
37		Висы и упоры. Опорный прыжок	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Висы и упоры. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла				
38		Висы и упоры. Опорный прыжок	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Висы и упоры. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.			Учёт техники опорного прыжка	
39		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.				
40		Полоса препятствий	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.				
41		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке				
42		Урок – соревнование «Полоса препятствий»	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.			Учет преодоления п/п	
43		Физическое	Подвижные	<i>Элементы ритмической гимнастики</i>			Предметные: совершенствуют способы

	совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	игры в гимнастике и акробатике	<i>и танцев. Стилизованные (образные) способы передвижения.</i> Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания.		лазания и перелезания, элементы акробатики. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при проведении игр и эстафет, правила страховки и самостраховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических.		
44		Подвижные игры в гимнастике и акробатике	<i>Элементы ритмической гимнастики и танцев.</i> Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания.				
45		Эстафеты в гимнастике и акробатике	<i>Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).</i> Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.		Регулятивные: совершенствуют универсальные умения по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений, лазания и перелезания в игровой деятельности; моделируют способы применения разученных упражнений; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.		
46		Эстафеты в гимнастике и акробатике	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.		Познавательные: узнают о важности умений гимнастической подготовки для реальной жизни. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.		
47	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – соревнование с элементами гимнастики и акробатики.	Эстафеты с гимнастическими и акробатическими заданиями (теоретическими и практическими). <i>Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).</i>		Предметные: совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельностью. Личностные: проявляют физические качества при выполнении упражнений. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о способах применения разученных упражнений в разных ситуациях. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	д/з: игры на улице, катание с горки, ходьба на лыжах	
48	Основы знаний о физической культуре,	Значение занятиями лыжами для укрепления	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Оздоровительные (гигиенические и		Предметные: знакомятся со значением занятиями лыжами для укрепления здоровья; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы		

	способы физической деятельности.	здоровья.	закаливающие) процедуры (комплексы).		самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: различают воздействие лыжной подготовки на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.			
49	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Лыжная строевая подготовка.	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Лыжная строевая подготовка. Переноска, укладка и надевание лыж.		Предметные: учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику			
50		Ступающий и скользящий шаг	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.					
51		Повороты на лыжах – это просто!	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Совершенствование скользящего шага. Повороты переступанием на месте. Круговая эстафета.				Учёт передвижения ступающим шагом	
52		Повороты на лыжах – это просто!	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Круговая эстафета.					
53		Повороты на лыжах – это просто!	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Круговая эстафета.					
54		Зачем лыжнику	<i>Простейшие способы передвижения на лыжах.</i> Передвижение на лыжах					

		палки?	ступающим и скользящим шагом. Техника отталкивания палкой.		<p>передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>			
55		Зачем лыжнику палки?	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника отталкивания палкой.				Учёт скольжения без палок	
56		Как подняться на гору?	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника подъема ступающим шагом.					
57		Как спуститься с горы?	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника спуска с основной стойке. <i>Торможение</i>				Учёт подъема ступающим шагом	
58		Подъёмы и спуски	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование подъёмов и спусков.					
59		Подъёмы и спуски	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование подъёмов и спусков.				Учёт спуска в основной стойке	
60		Гонки на лыжах	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Гонка на 1 км.					
61		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.					
62		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.					
63		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.					
64		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.					
65		Подъем лесенкой.	Попеременный двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Торможения					
66		Подъем лесенкой.	Попеременный двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.					
67		Подъем елочкой.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.					
68		Подъем	Закрепление передвижений,					

		елочкой.	подъёмов, спусков. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>				
69	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте. Попеременный и двухшажный ход	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.		Предметные: совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применяют разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о разных зимних играх. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в		
70		Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте. Попеременный и двухшажный ход	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.				
71		Круговые эстафеты	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.				
72		Круговые эстафеты	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
73			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
74		Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
75		Подвижные	Лыжные эстафеты и подвижные игры				

		игры и эстафеты в лыжном спорте	на лыжах. Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.		условиях игровой и соревновательной деятельности.	д/з: выполнять тестовые упражнения для развития физических качеств.	
76	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Зарождение Олимпийских игр».	История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		Предметные: знакомятся историей зарождения Олимпийских игр. Личностные: проявляют знания о олимпийских играх, пересказывают прочитанные истории о российских олимпийцах, рекордах, видах зимней Олимпиады. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими при ответах на вопросы и в ходе беседы. Познавательные: узнают о истории и значении зимних Олимпийских игр, имена российских олимпийцев и паралимпийцев. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.		
77	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок-соревнование. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Эстафеты с заданиями на тему. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных: показателей физического развития (длины, массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)		Предметные: знакомятся со значением основных средств природы для здоровья человека Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме, проявляют знания о закаливании. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе соревновательной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении закаливания для укрепления здоровья с помощью основных средств природы. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.		
78	Физическое	Ведение мяча	ОРУ. Ведение б/б мяча обычным и				

	совершенствование. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	шагом	быстрым шагом. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.		Предметные: закрепляют знания о правилах техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр; совершенствуют ведение б/б мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди и ловлю. Личностные: учатся объяснять пользу подвижных и спортивных игр; проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек. Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.			
79		Ведение мяча шагом	ОРУ. Ведение б/б мяча обычным и быстрым шагом. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.					
80		Ведение и передачи	ОРУ. Ведение б/б мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.					
81		Ведение и передачи	ОРУ. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.				Учёт ведения мяча	
82		Ведение и передачи	ОРУ. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.				КДП: Прыжок в длину с места	
83		Ведение и передачи	ОРУ. Ведение и передачи мяча. Бросок в кольцо. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.				Учёт выполнения передач мяча от груди	
84		Развитие ФК в играх и эстафетах	Подвижные игры на материале волейбола. ОРУ. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м.					
85		Развитие ФК в играх и эстафетах	Подвижные игры на материале футбола. ОРУ. Игры на развитие координации. Челночный бег 3x10м.				КДП: ч/б 3x10м	
86		Развитие ФК в играх и эстафетах	Подвижные игры на материале футбола. ОРУ в движении. Игры на развитие координации. Челночный бег 3x10м.				КДП: Поднимание туловища за 30 сек.	
87	Развитие ФК в играх и эстафетах	Подвижные игры на материале футбола. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие выносливости.			КДП: Подтягивание			
88	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега	ТБ во время прыжка в высоту с разбега. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. <i>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости,</i>		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в			

			<i>силы, выносливости).</i>		цель и на дальность.		
89		Прыжок в высоту с разбега	Многоскоки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега. Развитие гибкости.		<p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений; различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p> <p>Познавательные: узнают новые игры, способы ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
90		Прыжок в высоту с разбега	Многоскоки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие гибкости.				
91		Прыжок в высоту с разбега	Многоскоки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие гибкости.			Учёт в прыжках в высоту на технику исполнения	
92		Виды старта	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Развитие гибкости. Виды старта. Линейные беговые эстафеты.				
93		Виды старта	Развитие гибкости. Виды старта. Линейные беговые эстафеты.			КДП: Наклон вперёд сидя на полу	
94		Метание мяча	Виды старта. Бег 30 метров. Линейные беговые эстафеты. Метание в вертикальную цель и на дальность.				
95		Метание мяча	Бег 30 метров. Линейные беговые эстафеты. Метание на дальность.				
96		Метание мяча	Бег 30 метров. Метание на дальность. Эстафеты с бегом и метанием. <i>Подготовка к соревновательной</i>		КДП: Бег 30 м с высокого		

			<i>деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			старта	
97		Кроссовая подготовка	Метание на дальность. Эстафеты с бегом и метанием. Кроссовая подготовка. Подвижные игры разных народов. Русская лапта			Учёт техники метания мяча.	
98		Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом и метанием. Подвижные игры разных народов. Русская лапта				
99		Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом и метанием. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	
100	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности.	Любимые подвижные игры	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. <i>Плавательные упражнения начального этапа обучения (теория)</i> Подвижные игры и эстафеты по желанию детей. Самостоятельные игры и развлечения.		Предметные: знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме во время летних каникул. Регулятивные: выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек. Познавательные: узнают об опасности во время купания и правилах поведения на	Д/з на лето: развитие физических качеств посредством выполнения тестовых упражнений	

					воде. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
101-102	Резервные уроки						
Всего часов в учебном году: 102							

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Содержание урока	Дата Проведения План/факт	Характеристика основной деятельности ученика и требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Корректи- ровка программы
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ. Беговые упражнения. Техника высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Круговая эстафета. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <i>Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы).</i> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя, зарядка, физкультминутки).		Предметные: повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места. Личностные: ориентируются в понятии «физическая культура», формируют положительное отношение к урокам физкультуры. Регулятивные: учатся организовывать себя и свое рабочее место, контролировать и оценивать свои действия, поведение. Познавательные: узнают к каким травмам приводит не соблюдение ТБ. Коммуникативные: учатся слушать, запоминать, анализировать, задавать вопросы, отвечать на вопросы учителя.	Фронтальный, визуальный	
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость.	Техника высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег с преследованием с высокого старта. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин. <i>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</i>		Предметные: учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, знакомятся с дыхательными упражнениями. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни, выполнять беговые упражнения. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие	Фронтальный, визуальный	

					приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
3		Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость.	Учёт техники высокого старта. Бег на 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, выполнением дыхательных упражнений, разучивают технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре, соблюдают дисциплину на уроке. Регулятивные: учатся удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем, определяют свои действия при командах. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: совершенствуют навыки взаимодействия друг с другом, соблюдая правила безопасности.	Стартовый контроль: бег 30 м с высокого старта	
4		Скоростно-силовые способности	Техника челночного бега 3x10м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: овладеют техникой челночного бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой, закрепляют технику прыжка в длину, разучивают технику метания мяча. Личностные: адекватная мотивация, получают первичные умения оценки своих результатов. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил, определяют свои действия при командах. Познавательные: учатся использовать общие приемы решения поставленных задач.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	

					Коммуникативные: учатся поддерживать друг друга в учебных заданиях и играх.		
5		Бег, прыжки, метания для развития физических качеств	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости, медленный бег до 4 мин. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений, совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, закрепляют технику метания мяча. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.	
6-7		Основные физические качества: ловкость и выносливость	Учет в метании мяча на дальность. <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i> Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин.		Предметные: развивают гибкость и выносливость, совершенствуют технику выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, адекватно воспринимают результат в метании мяча. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам, анализировать полученный результат. Познавательные: узнают правила метания. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
8		Выносливость – важное двигательное	Развитие выносливости. Упражнения на выносливость. <i>Подготовка к соревновательной</i>		Предметные: развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать	Стартовый контроль: бег 1000 м без учёта	

		качество	<i>деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		<p>навыки самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: узнают способы восстановления сил после физической нагрузки.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	времени либо 400 м в зале	
9	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	На зарядку становись!	<p>Значение утренней гимнастики.</p> <p>Новый комплекс УГГ. <i>Физическая культура как система разнообразных форм и занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i> Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.</p>		<p>Предметные: учатся определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий, разучивают новый комплекс УГГ и технику метания в цель.</p> <p>Личностные: учатся составлять индивидуальный режим дня, осваивают навыки соблюдения личной гигиены.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: получают знания о влиянии упражнений на организм после сна.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Кто самый ловкий и меткий?	<p>Комплекс УГГ. Развитие физических качеств. Метание мяча в вертикальную цель. Упражнения на координацию.</p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</i></p>		<p>Предметные: закрепляют комплекс ОРУ, осваивают технику метания мяча в цель.</p> <p>Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в учебной деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и</p>	Стартовый контроль: подтягивание	

			<i>физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</i>		<p>командам учителя.</p> <p>Познавательные: знакомятся с физическими качествами и средствами их развития.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль на собой, адекватно оценивать свои действия.</p>		
11		Кто самый ловкий и меткий?	Комплекс УГГ. Развитие физических качеств. Метание в вертикальную цель.		<p>Предметные: совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча в цель.</p> <p>Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в учебной деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: знакомятся с физическими качествами и средствами их развития.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия и результаты.</p>		
12		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Развитие физических качеств. Метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами.				
13		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Развитие физических качеств. Метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами.				
14		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Развитие физических качеств. Метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами. Подвижные игры на материале футбола.				
15		Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол).	Правила поведения при работе с мячом	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Командные (игровые) виды спорта: баскетбол (мини-баскетбол). Игры на закрепление и совершенствование навыков ловли и передачи мяча.			<p>Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол.</p> <p>Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь</p>
16	Школа мяча в баскетболе		Упражнения на координацию – «Школа мяча». Передача мяча двумя руками снизу. Игры с мячами на координацию.				
17	Школа мяча: передачи и ведение		«Школа мяча». Передача двумя руками снизу и от груди. Ведение баскетбольного мяча.				
18	Школа мяча: передачи и ведение		«Школа мяча». Передача двумя руками снизу и от груди. Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге.				
19	Школа мяча: передачи и		«Школа мяча». Передача двумя руками снизу и от груди. Ведение		Учёт техники передачи		

		ведение	баскетбольного мяча на месте и в шаге.		управлять ими.	мяча	
20		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Эстафеты с ведением и передачами мяча.		Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности, адекватно оценивать свои результаты.	Учёт техники ведения мяча на месте	
21		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Совершенствование техники ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.				
22		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Совершенствование техники ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.				
23		Ведение мяча в движении	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				
24		Ведение мяча в движении	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх. Подвижные игры на материале баскетбола				
25	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол).	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину	Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх. Подвижные игры на материале баскетбола				
26		Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				
27	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Зачем укреплять мышцы?	Основные физические качества. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и развития мышц туловища.</i>		Предметные: развивают физические качества, учатся выбирать из предложенных и составлять самостоятельно комплексы упражнений для формирования осанки. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе деятельности.	Д/з на каникулы: составить комплекс упражнений на осанку	

					<p>Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: знакомятся с разными комплексами упражнений, развивают познавательную активность.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, адекватно оценивать свои результаты.</p>		
28	<p>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</p>	<p>«Моя осанка в моих руках».</p>	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Влияние физических упражнений на осанку. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i></p> <p><i>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i></p>		<p>Предметные: представляют свои комплексы упражнений на осанку, выбирают из предложенных, демонстрируют их.</p> <p>Личностные: учатся строить свой режим дня, заботиться о своём здоровье и физической форме.</p> <p>Регулятивные: запоминают принципы и последовательность выполнения упражнений; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о влиянии и важности упражнений на осанку.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.</p>		
29	<p>Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Акробатика и лазание по канату</p>	<p>Строевые команды. Группировка, перекаты в группировке вперёд-назад, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги - повторение. Лазание по канату (теория).</p>		<p>Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.</p>		
30		<p>Акробатика и равновесие</p>	<p>Совершенствование строевых упражнений и комплекса УГГ. Два кувырка вперед в группировке слитно. Равновесие на скамье.</p>				
31		<p>Акробатика</p>	<p>Строевые упражнения и комплекс УГГ. Два кувырка вперед в группировке слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.</p>			<p>Выборочно умение выполнять комплекс УГГ</p>	

32		Акробатика и равновесие	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Равновесие на бревне.		<p>Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания, висов и упоров; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.</p>		
33		Акробатика	Строевые упражнения. ОРУ с палками. Акробатические упражнения.			Учёт выполнения кувырка вперёд.	
34	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – эстафета «Акробатика»	Правила предупреждения травматизма. Эстафета с элементами акробатики. <i>Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, седы, повороты и перевороты, кувырки.</i>		<p>Предметные: закрепляют знания гимнастической терминологии, совершенствуют разученные упражнения.</p> <p>Личностные: формируют осанку посредством гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивные: регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: развивают познавательную активность в области «акробатика».</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		

35	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика и равновесие	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Равновесие на скамье.	<p>Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.</p> <p>Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания, висов и упоров; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку, о развитии физических качеств посредством гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и</p>	Учёт выполнения двух кувырков слитно	
36		Акробатика	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения.		Учёт выполнения стойки на лопатках.	
37		Висы и упоры	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические упражнения. Равновесие на скамье. Лазание по наклонной скамейке.		Учёт выполнения упражнения «мост»	
38		Висы и упоры	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры. Лазание по канату. Акробатическая комбинация.		Учёт техники лазания по канату	
39		Опорный прыжок	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры. Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок – знакомство.			
40		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.			
41		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.			
42		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.			
43		Урок – соревнование «Полоса препятствий»	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.		Учет преодоления п/п	

					взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой и соревновательной деятельности.		
44	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	Игры в гимнастике	<i>Элементы ритмической гимнастики и танцев. Стилизованные (образные) способы передвижения.</i> Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания.		Предметные: совершенствуют способы лазания и перелезания, элементы акробатики. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при проведении игр и эстафет, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических. Регулятивные: совершенствуют универсальные умения по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений, лазания и перелезания в игровой деятельности; моделируют способы применения разученных упражнений; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о важности умений гимнастической подготовки для реальной жизни. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.		
45		Игры в гимнастике	<i>Элементы ритмической гимнастики и танцев.</i> Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания.				
46		Эстафеты в гимнастике	<i>Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).</i> Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.				
47		Эстафеты в гимнастике	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.				
48	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – соревнование с элементами гимнастики и акробатики.	Урок –соревнование с элементами гимнастики и акробатики. <i>Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).</i>		Предметные: совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельностью. Личностные: проявляют физические качества при выполнении упражнений. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о способах применения разученных упражнений в разных ситуациях. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	д/з: выполнять тестовые упражнения для развития физических качеств	

49	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Лыжная строевая подготовка. Переноска, укладка и надевание лыж. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</i>		Предметные: знакомятся со значением занятиями лыжами для укрепления здоровья; учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: различают воздействие лыжной подготовки на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.			
50	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Повороты на месте	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте вокруг носком лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.		Предметные: учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: учатся описывать технику			
51		Ступающий и скользящий шаг	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте вокруг носком лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.					
52		Попеременный двухшажный ход	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.				Учёт передвижения ступающим шагом	
53		Спуск в низкой стойке	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.					
54		Попеременный	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.					Учёт передвиже-

		двухшажный ход.	Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.		<p>выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают, как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	ния скользящим шагом	
55		Спуск в низкой стойке	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км.				
56		Попеременный двухшажный ход.	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км.				Учёт спуска в низкой стойке.
57		Подъём лесенкой	Совершенствование скользящего шага. Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.				
58		Торможение плугом	Совершенствование скользящего шага. Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.				
59		Подъём лесенкой.	Совершенствование скользящего шага. Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.				
60		Торможение плугом	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.				Учёт подъёма лесенкой
61		Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.				
62		Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.				
63		Совершенствование лыжных	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход.				Учёт торможения плугом

		ходов	Прохож-дение дистанции до 2 км.					
64		Зачем лыжнику палки?	Техника отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. Прохож-дение дистанции до 2 км.					
65		Техника отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. Прохож-дение дистанции до 2 км.					
66		Техника отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. Прохож-дение дистанции до 2 км.					
67		Техника отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. Прохож-дение дистанции до 2 км.			Учёт техники отталкивания палкой		
68		Техника отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой. Попеременный двухшажный ход. Прохож-дение дистанции до 2 км.					
69		Лыжные гонки	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжная гонка на 1 км.			Учёт в лыжных гонках на 1 км		
70	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах.	Физическое совершенствование.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.		Предметные: совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применяют разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности;			
71		Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.					
72		Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.					
73		Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте.	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.					
74			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.					
75			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.					

76			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.		совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о разных зимних играх. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
77			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.			
78	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Советские и российские герои зимних Олимпийских игр».	Эстафеты с заданиями по теме.		Предметные: знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев. Личностные: показывают знания о олимпийских играх, пересказывают прочитанные истории о советских и российских олимпийцах, рекордах, видах зимней Олимпиады. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими при ответах на вопросы и в ходе беседы. Познавательные: узнают о истории и значении зимних Олимпийских игр, имена советских и российских олимпийцев и паралимпийцев. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.	д/з: выполнять тестовые упражнения для развития физических качеств
79	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок-соревнование: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Эстафеты с заданиями по теме. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.		Предметные: знакомятся со значением основных средств природы для здоровья человека Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме, проявляют знания о закаливании. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе соревновательной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении	

					закаливания для укрепления здоровья с помощью основных средств природы. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.			
80	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	Баскетбол Передачи и ведение мяча	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; прием и передача мяча. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение б/б мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.		Предметные: закрепляют знания о правилах техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр; совершенствуют ведение б/б мяча на месте и в движении, передачи и ловлю мяча двумя руками от груди, броски мяча в корзину. Личностные: учатся объяснять пользу подвижных и спортивных игр; проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек. Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.			
81		Баскетбол Передачи и ведение мяча	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение б/б мяча в движении. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.					
82		Баскетбол Передачи, ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.				Учёт выполнения передач мяча от груди	
83		Баскетбол Ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.					
84		Баскетбол Ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.				Учёт ведения мяча	
85		Баскетбол Бросок мяча в корзину	ОРУ. Броски мяча в корзину. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м.				КДП: прыжок в длину с места	
86		Игры в развитии ФК (волейбол)	Волейбол: прием и передача мяча. Игры на развитие координации. Подвижные игры на материале волейбола. Челночный бег 3x10м.				КДП: ч/б 3x10м	
87		Игры в развитии ФК (волейбол)	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. ОРУ в движении. Игры на развитие координации. Подвижные игры на материале волейбола.				КДП: поднимание туловища за 30 сек.	
88		Игры в развитии ФК (футбол)	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. ОРУ в движении. Подвижные игры на материале футбола. Развитие выносливости.				КДП: наклон вперёд сидя на полу	

89		Игры в развитии ФК (футбол)	Футбол: ведение мяча. ОРУ в движении. Подвижные игры на материале футбола .Развитие выносливости.			КДП: подтягивание	
90	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега	ТБ во время прыжка в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).</i>		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений; различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Познавательные: узнают новые игры, способы и правила ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул. Коммуникативные: учатся осуществлять		
91		Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Развитие гибкости. Метание мяча в цель.				
92		Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Развитие гибкости. Метание мяча в цель.				
93		Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Развитие гибкости. Метание мяча в цель.				Учёт в прыжках в высоту
94		Развитие ФК средствами л/а	Развитие гибкости. Метание мяча в цель. Виды старта. Многоскоки.				Учёт в метании в цель
95		Развитие ФК средствами л/а	Высокий старт. Бег 30 метров. Многоскоки. Метание мяча на дальность.				
96		Развитие ФК средствами л/а	Бег 30 метров. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Линейные беговые эстафеты.				
97		Развитие ФК	Бег 30 метров. Метание на дальность.				КДП:

		средствами л/а	Эстафеты с бегом и метанием.		взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Бег 30 м с высокого старта	
98		Кроссовая подготовка.	Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с бегом и метани-ем. Кроссовая подготовка.			Учёт техники метания мяча.	
99		Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры разных народов. Русская лапта.			Учёт в прыжках в длину с разбега.	
100		Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	
101		Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.				
102	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Любимые подвижные игры	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. <i>Плавательные упражнения начального этапа обучения (теория).</i> Подвижные игры и эстафеты по желанию детей.		Предметные: знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме во время летних каникул. Регулятивные: выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек. Познавательные: узнают об опасности во время купания и правилах поведения на воде. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Д/з на лето: развитие физических качеств посредством выполнения тестовых упражнений	
Всего часов в учебном году: 102							

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	Характеристика основной деятельности ученика и требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Корректировка программы
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ. Беговые упражнения. Техника высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Линейная эстафета.		<p>Предметные: повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места.</p> <p>Личностные: ориентируются в понятии «физическая культура», формируют положительное отношение к урокам физкультуры.</p> <p>Регулятивные: учатся организовывать себя и свое рабочее место, контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>Познавательные: узнают к каким травмам приводит не соблюдение ТБ.</p> <p>Коммуникативные: учатся слушать, запоминать, анализировать, задавать вопросы, отвечать на вопросы учителя.</p>	Фронтальный, визуальный	
2		Бег – основное средство развития скорости и выносливости	Техника высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег с преследованием с высокого старта. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.		<p>Предметные: учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, знакомятся с дыхательными упражнениями.</p> <p>Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни, выполнять беговые упражнения.</p> <p>Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Фронтальный, визуальный	
3		Основные физические	Бег на 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание		<p>Предметные: учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой</p>	Стартовый контроль: бег 30 м с	

		<p>качества: быстрота, выносливость, ловкость.</p>	<p>мяча с места (техника). Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>		<p>высокого старта, выполнением дыхательных упражнений, разучивают технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре, соблюдают дисциплину на уроке.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем, определяют свои действия при командах.</p> <p>Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Коммуникативные: совершенствуют навыки взаимодействия друг с другом, соблюдая правила безопасности.</p>	<p>высокого старта</p>	
4		<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Учёт техники высокого старта. Техника челночного бега 3x10м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,</p>		<p>Предметные: овладеют техникой челночного бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой, закрепляют технику прыжка в длину, разучивают технику метания мяча.</p> <p>Личностные: адекватная мотивация, получают первичные умения оценки своих результатов.</p> <p>Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил, определяют свои действия при командах.</p> <p>Познавательные: учатся использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: учатся поддерживать друг друга в учебных заданиях и играх.</p>	<p>Стартовый контроль: прыжок в длину с места.</p>	

			расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.				
5	Бег, прыжки, метания для развития физических качеств	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости, медленный бег до 4 мин. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		<p>Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений, совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, закрепляют технику метания мяча.</p> <p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p>Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.		
6	Бег, прыжки, метания для развития физических качеств.	Прыжок в длину с разбега - учёт. Метание мяча. Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин.		<p>Предметные: осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Совершенствуют технику метания мяча.</p> <p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, адекватно воспринимают результат в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам, анализировать полученный результат.</p> <p>Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять</p>	Стартовый контроль: поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа		

					взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
7		Основные физические качества: ловкость и выносливость.	Учет техники метания мяча с места. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; медленный бег до 5 мин.		Предметные: развивают гибкость и выносливость, совершенствуют технику выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, адекватно воспринимают результат в метании мяча. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам, анализировать полученный результат. Познавательные: узнают правила метания. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
8		Выносливость – важное двигательное качество	. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.		Предметные: развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя. Познавательные: узнают способы восстановления сил после физической нагрузки. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: бег 1000 м без учёта времени либо 400 м в зале	
9	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурн	Как человек двигается и почему устаёт?	Новый комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.		Предметные: учатся определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий, разучивают новый комплекс УГГ и технику метания в цель.		

	ой деятельност и.				<p>Личностные: учатся составлять индивидуальный режим дня, осваивают навыки соблюдения личной гигиены.</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: получают знания о влиянии упражнений на организм после сна.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Кто самый ловкий и меткий?	Комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств в круговой тренировке.		<p>Предметные: закрепляют комплекс ОРУ, осваивают технику метания мяча в цель.</p> <p>Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в учебной деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: знакомятся с физическими качествами и средствами их развития.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль на собой, адекватно оценивать свои действия.</p>		
11		Кто самый ловкий и меткий?	Комплекс УГГ. Метание в вертикальную цель. Развитие физических качеств.		<p>Предметные: совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча в цель.</p> <p>Личностные: развивают внимание, учатся общаться и взаимодействовать в учебной деятельности,</p> <p>Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя.</p> <p>Познавательные: знакомятся с физическими качествами и средствами их развития.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять самоконтроль на собой, адекватно оценивать свои действия.</p>	Стартовый контроль: подтягивание	
12		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.				
13		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.				
14		Кто самый ловкий и меткий?	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.				Учет метания в цель

					самоконтроль, адекватно оценивать свои действия и результаты.		
15	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол).	Правила поведения при работе с мячом	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков ловли и передачи мяча.		<p>Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол.</p> <p>Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности, адекватно оценивать свои результаты.</p>		
16		Школа мяча в баскетболе	Упражнения на координацию – «Школа мяча». Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху. Игры с мячами на координацию.				
17		Школа мяча: передачи и ловля	«Школа мяча». Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху.				
18		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху. Ведение баскетбольного мяча по прямой.				
19		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху. Ведение баскетбольного мяча по прямой.				
20		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Передачи. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.				Учёт техники передачи мяча
21		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Совершенствование техники передач и ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.				Учёт техники ведения мяча на месте
22		Школа мяча: передачи и ведение	«Школа мяча». Совершенствование техники передач и ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.				
23		Броски мяча в корзину	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				
24		Броски мяча в корзину	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				

25		Броски мяча в корзину	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				
26		Школа мяча: передачи и ведение.	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.				
27	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Что такое пульс? Веселый баскетбол	Как работает сердце во время физической нагрузки (рассказ, беседа). ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств в круговой тренировке с измерением пульса. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		Предметные: развивают физические качества, учатся выбирать из предложенных и составлять самостоятельно комплексы упражнений для формирования осанки. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе деятельности. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: знакомятся с разными комплексами упражнений, развивают познавательную активность. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, адекватно оценивать свои результаты.	Д/з на каникулы: составить комплекс упражнений на осанку	
28 29		Основные способы передвижения Урок-путешествие.	Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Влияние разных физических упражнений на двигательные способности человека. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при		Предметные: представляют свои комплексы упражнений на осанку, выбирают из предложенных, демонстрируют их. Личностные: учатся строить свой режим дня, заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: запоминают принципы и последовательность выполнения упражнений; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии и важности упражнений на осанку. Коммуникативные: учатся общаться и		

			передвижениях.		взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.				
30	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Акробатика и лазание по канату (теория). Гимнастика и акробатика в чем разница.	Строевые команды. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Группировка, перекаты в группировке вперёд-назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках - повторение. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату (теория).		Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки. Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания, висов и упоров; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.				
31		Акробатика и равновесие. Акробатическое положение.	Совершенствование строевых упражнений и комплекса УГГ. Кувырок вперёд. Кувырок назад в группировке. Равновесие на бревне. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.						
32		Акробатика. Акробатическое положения и перекаты.	Строевые упражнения и комплекс УГГ. Жонглирование малыми предметами. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.					Выборочно умение выполнять комплекс УГГ	
33		Акробатика и равновесие. Акробатическое положения и перекаты.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно. Равновесие на бревне.					Учёт выполнения кувырка назад	
34		Простейшие упражнения на снарядах.	Строевые упражнения. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.					Учёт выполнения стойки на лопатках перекатом	
35	Урок-викторина. Основные								

		способы передвижения	Правила предупреждения травматизма. Эстафета с элементами акробатики.		<p>Предметные: закрепляют знания гимнастической терминологии, совершенствуют разученные упражнения.</p> <p>Личностные: формируют осанку посредством гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивные: регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: развивают познавательную активность в области «акробатика».</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>			
36	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика и равновесие	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Равновесие на бревне.		<p>Предметные: учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.</p> <p>Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>	Учёт выполнения упражнения «мост»		
37-38		Акробатика: равновесие и лазание	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Акробатические упражнения-повторение.					
39 40 41		Равновесие и лазание. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры: завесом двумя ногами, на согнутых руках. Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Акробатическая комбинация.				Учёт техники лазания по канату	
		Полоса препятствия. Опорный прыжок	Опорный прыжок на козла в упор присев и соскок махом рук. Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.					

42-43		Полоса препятствий	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).		комбинаций. Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания, висов и упоров; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку, о развитии физических качеств посредством гимнастических и акробатических упражнений.	Учёт выполнения опорного прыжка	
44		Урок – соревнование «Полоса препятствий»	«Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья, опорного прыжка. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой и соревновательной деятельности.	Учет преодоления п/п	
45-46	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	Подвижные игры с основами акробатики, в гимнастике	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания, прыжков.		Предметные: совершенствуют способы лазания и перелезания, элементы акробатики. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при проведении игр и эстафет, правила страховки и само страховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических.	Промежуточный КДП	
47		Эстафеты в гимнастике Подвижные игры на равновесие.	Подвижные игры с элементами акробатики, лазания, перелезания, прыжков.		Регулятивные: совершенствуют универсальные умения по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений, лазания и перелезания в игровой деятельности; моделируют способы применения разученных упражнений; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.	Промежуточный КДП	
48		Эстафеты в гимнастике	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки).		Познавательные: узнают о важности умений гимнастической подготовки для	Промежуточный КДП	

			Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.		реальной жизни. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.		
49	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – соревнование с элементами гимнастики и акробатики.	Спортивный муравейник – урок – соревнование с элементами гимнастики и акробатики. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев. Стилизованные (образные) способы передвижения.		Предметные: совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельности. Личностные: проявляют физические качества при выполнении упражнений. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о способах применения разученных упражнений в разных ситуациях. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	д/з: игры на улице, катание с горки, ходьба на лыжах	
50	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Лыжная строевая подготовка. Переноска, укладка и надевание лыж. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов		Предметные: знакомятся со значением занятиями лыжами для укрепления здоровья; учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме. Регулятивные: различают воздействие лыжной подготовки на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); регулируют эмоции в процессе игровой и учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
51	Физическое совершенств	Спуск в средней	Скользкий ход. Спуск со склона в низкой стойке. Спуск с горы с		Предметные: учатся применять правила		

	ование. Лыжная подготовка.	стойке	изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1 км.		<p>подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски.</p> <p>Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.</p> <p>Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают, как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и</p>		
52		Преодоление ворот при спуске.	Скользкий ход. Спуск со склона в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1 км.			Учёт спуска в средней стойке	
53		Попеременный и двухшажный ход	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1 км.			Учёт торможения плугом	
54		Попеременный и одновременный двухшажный ход	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции до 1 км.			Учёт преодоления ворот при спуске	
55		Попеременный и одновременный двухшажный ход	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км.				
56		Поворот переступанием в движении	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км.			Учёт выполнения попеременного двухшажного хода	
57		Поворот переступанием в движении	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км.			Учёт выполнения одновременного двухшажного хода	
58		Поворот переступание	Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «полуёлочкой».				

		м в движении	Прохождение дистанции до 2 км.		взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.			
59		Подъём полуёлочкой	Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км.				Учёт поворота переступанием в движении	
60		Подъём полуёлочкой	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов, поворотов. Прохождение дистанции до 2 км.				Учёт подъёма полуёлочкой	
61		Подъём полуёлочкой	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов, поворотов. Прохождение дистанции до 2 км.					
62		Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций					
63		Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.					
64		Совершенствование лыжных ходов	Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.				Учёт торможения плугом	
65		Лыжные гонки	Лыжная гонка на 1 км.				Учёт в лыжных гонках на 1 км	
66		Совершенствование отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой в попеременном и одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 3 км.					
67		Совершенствование отталкивания палкой	Техника отталкивания палкой в попеременном и одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 3 км.					
68		Совершенствование	Техника отталкивания палкой в			Учёт техники		

		ование отталкивания палкой	попеременном и одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 3 км.			отталкивания палкой	
69		Лыжные гонки	Совершенствование передвижений, подъёмов, спусков. Лыжная гонка на 2 км (м).			Учёт в лыжных гонках на 2 км	
70		Лыжные гонки	Совершенствование передвижений, подъёмов, спусков. Лыжная гонка на 2 км (д).			Учёт в лыжных гонках на 2 км	
71	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.		<p>Предметные: совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам.</p> <p>Регулятивные: демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применяют разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о разных зимних играх.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной</p>		
72			Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.				
73			Закрепление передвижений, подъёмов, спусков в лыжных эстафетах и подвижных играх на лыжах.				
74			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
75			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
76			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
77			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				
78			Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.				

					деятельности.		
79	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок – соревнование «Возрождение Олимпийских игр».	Виды спорта в программе зимних Олимпийских игр. Малые Олимпийские игры на уроке: лыжные гонки, санный спорт, биатлон.		<p>Предметные: знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев.</p> <p>Личностные: показывают знания о олимпийских играх, пересказывают прочитанные истории о советских и российских олимпийцах, рекордах, видах зимней Олимпиады.</p> <p>Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими при ответах на вопросы и в ходе беседы.</p> <p>Познавательные: узнают о истории и значении зимних Олимпийских игр, имена советских и российских олимпийцев и паралимпийцев.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.</p>		
80	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Урок-соревнование: «Летние Олимпийские игры»	Виды спорта в программе летних Олимпийских игр. Малые Олимпийские игры на уроке: ч/бег, метание в цель, прыжки в длину с места, борьба, подтягивание.		<p>Предметные: знакомятся со значением основных средств природы для здоровья человека</p> <p>Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме, проявляют знания о закаливании.</p> <p>Регулятивные: регулируют эмоции в процессе соревновательной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о значении закаливания для укрепления здоровья с помощью основных средств природы.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.</p>		
81	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные	Передачи и ведение мяча	ОРУ. Передачи мяча в парах и тройках на месте и с перемещением. Ведение б/б мяча в быстром темпе. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.		<p>Предметные: закрепляют знания о правилах техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр; совершенствуют ведение б/б мяча на месте и в движении, передачи и ловлю мяча</p>		
82		Передачи и	ОРУ. Передачи мяча в парах и				

	игры (баскетбол, волейбол, футбол)	ведение мяча	тройках на месте и с перемещением. Ведение б/б мяча в быстром темпе. Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.		<p>двумя руками от груди, броски мяча в корзину.</p> <p>Личностные: учатся объяснять пользу подвижных и спортивных игр; проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Регулятивные: запоминают правила подвижных игр и учатся выполнять их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек.</p> <p>Познавательные: знакомятся с новыми играми, правилами; учатся подготавливать площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
83		Передачи, ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.				
84		Передачи, ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение и передачи мяча мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.				Учёт броска мяча в корзину
85		Передачи, ведение и броски мяча	ОРУ. Ведение и передачи мяча мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.				
86		Школа мяча: волейбол	Подвижные игры на материале волейбола на развитие скоростно-силовых качеств и координации. Подбрасывание, подача мяча. Игра по упрощенным правилам				Учёт передачи мяча в тройках с перемещением
87		Школа мяча: волейбол	Подвижные игры на материале волейбола на развитие скоростно-силовых качеств и координации. Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам				КДП: прыжок в длину с места
88		Школа мяча: футбол	«Школа мяча». Футбол. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом – удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.				КДП: ч/б 3x10м
89		Школа мяча: футбол	«Школа мяча». Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола				КДП: поднимание туловища за 30 сек.
90		Школа мяча: футбол	«Школа мяча». Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале				

			футбола					
91	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега	ТБ во время прыжка в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений; различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Познавательные: узнают новые игры, способы и правила ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в			
92		Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Развитие гибкости. Метание мяча в цель.					
93		Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.				Учёт в прыжках в высоту	
94		Развитие ФК средствами л/а	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель. Виды старта. Многоскоки.					
95		Развитие ФК средствами л/а	Высокий старт. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров. Многоскоки. Метание мяча на дальность.				Учёт в метании в цель	
96		Развитие ФК средствами л/а	Бег 30 метров. Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Линейные беговые эстафеты.				КДП: подтягивание	
97		Развитие ФК средствами л/а	Бег 30 метров. Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с бегом и метанием.				КДП: Бег 30 м с высокого старта	
98		Развитие ФК средствами л/а	Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с бегом и метанием. Кроссовая подготовка.				Учёт техники метания мяча.	
99		Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.				Учёт в прыжках в длину с разбега.	
100		Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.					
101		Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.				Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	

102	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Для чего нужны самостоятельные занятия физическими упражнениями?	Составление программы занятий на летние каникулы. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. <i>Плавательные упражнения начального этапа обучения (теория)</i> Подвижные игры и эстафеты по желанию детей.	<p>условиях игровой деятельности.</p> <p>Предметные: знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах.</p> <p>Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме во время летних каникул.</p> <p>Регулятивные: выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек.</p> <p>Познавательные: узнают об опасности во время купания и правилах поведения на воде.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	Д/з на лето: развитие физических качеств посредством выполнения тестовых упражнений	
-----	---	--	---	--	---	--

Всего часов в учебном году: 102

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

8.1. Оснащенность кабинета ТСО и оборудованием

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние	
<i>ТСО</i>				
1	Ноутбук	1	удовлетворительно	
2	Переходный удлинитель	1	удовлетворительно	
3	Секундомер	1	удовлетворительно	
<i>Оборудование и пособия</i>				
1	Скамейка гимнастическая	длинная 4 м	2	удовлетворительно
		короткая 2 м	4	удовлетворительно
2	Мостик гимнастический	2	удовлетворительно	
3	Козел гимнастический	1	удовлетворительно	
4	Насос	1	удовлетворительно	
5	Гимнастические стенки	6	удовлетворительно	
6	Баскетбольные щиты	2	удовлетворительно	
7	Перекладина навесная	1	удовлетворительно	

8.2. Учебный спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние
1	Мат гимнастический	8	удовлетворительно
2	Обруч	9	удовлетворительно
3	Скакалка спортивная	5	удовлетворительно
4	Мяч баскетбольный	10	удовлетворительно
5	Мяч волейбольный	10	удовлетворительно
6	Мяч футбольный	5	удовлетворительно
7	Мяч теннисный для метания	12	удовлетворительно
8	Ракетка бадминтонная	2 пары	удовлетворительно
9	Волан	2	удовлетворительно
10	Сетка волейбольная	1	удовлетворительно
11	Сетка баскетбольная	2	удовлетворительно
12	Мяч набивной 1 кг	1	удовлетворительно
13	Мяч набивной 2 кг	1	удовлетворительно
14	Палочки эстафетные	4	удовлетворительно
15	Палки гимнастические	18	удовлетворительно
16	Палки лыжные	15 пар	новые
17	Ботинки лыжные	15 пар	новые
18	Лыжи с креплениями	15 пар	новые
19	Коврик гимнастический	10	удовлетворительно
21	Стойки для прыжков в высоту	1	удовлетворительно
22	Планка для прыжков в высоту	1	удовлетворительно

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ И СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для учителя

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: 2-е изд., - М.: Просвещение, 2-1-. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
4. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И.Погадаев, Б.И. Мишин. – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2006. – 110 с.
5. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод. пособие / Сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО Астрель, 2003. – 526 с.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
9. Физическая культура в школе: научно-методический журнал / Под ред. Е.В.Жукунова. – М.: Изд-во «Школа-Пресс», 2004-2014.

Для учащихся

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014. – 177 с.: ил.- (Школа России).

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет-образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

10. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

11. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

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 цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

В связи со спецификой предмета «физическая культура» часть уроков в осеннее – весенний и зимний периоды проводятся на улице. В связи с этим порядок уроков в классных журналах может отличаться от порядка уроков в рабочей программе. Основная задача учителя выполнить намеченную программу, запланированную на каждую четверть и учебный год.